منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

بەهێزکرنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

زنجیرەی یەکەم

زیادکردنی توانای زیرەکی

نوسینی پێشەکی:
د.عومەر پەتی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر لەبەشی پەروەردەو دەروونزانی -زانکۆی سەلاحەدین/هەولێر

نوسینی:
ئاوات نصرالله

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. Iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.Iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

زنجیرەی بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

زنجیرەی یەکەم:

زیادکردنی توانای زیرەکی

نوسینی پێشەکی

دکتۆر عومەر پەتی

پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە بەشی پەروەدە و دەرونزانی، زانکۆی سەلاحەدین/هەولێر

نوسینی:

ئاوات نصراللە

ناوی کتێب: زنجیرەی بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون
ژمارەی یەکەم   زیادکردنی توانای زیرەکی
نوسەر: ئاوات نصرالله احمد
نوسینی پێشەکی: د.عومەر پەتی
بابەت: دەرونزانی
ژمارەی سپاردن   (١٩٩٩)ی ساڵی ٢٠٠٩
تیراژ:٢٠٠٠
چاپ:یەکەم ، پاییزی ٢٠٠٩
چاپخانە: چوار چرا

بەناوی خوای زانا و دانا و داهێنەر

زنجیرەی

بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

١. زیادکردنی توانای زیرەکی

٢. بەهێزکردنی یادگە وچارەسەری لە بیرچونەوە

٣. کاراکردنی بەشەکانی مێشك

٤. تەندروستی مێشك و یادگە

٥. ستراتیژیەتەکانی فێربوون

٦. فێربوونی سەرکەوتوو

٧. خوێندنەوەی مۆدێرن

٨. تەرکیز

٩. تێڕامان

١٠ داهێنانکاری

زیادکردنی توانای زیرەکی

بەشی یەکەم : زیادکردنی توانای زیرەکی

بەشی دووەم   بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

بەشی سێهەم   پلە و ئەزمونی زیرەکی (IQ)

بەشی چوارەم   جۆرەکانی زیرەکی

بەشی پێنجەم: فێربوون و زیرەکی

بەشی شەشەم   گۆڕانی بنەڕەتی لە تەمەنلێیەوە بۆ زیرەکی

پێڕست

پێشکەشە ١١

سوپاس و پێزانین ١٢

وتەیەکی (بنیامین دیزرائیلی) ١٣

پێشەکی بەپێنوسی د.عمر پەتی ١٤

پێشەکی نوسەر ١٧

بەشی یەکەم

زیادکردنی توانای زیرەکی ٢٤

سەرەتایەکی گرنگ ٢٥

هۆکارەکانی زیرەکی ٢٨

گرفتێکی نادیار ٣٥

دەروازەیەکی نوێ ٣٨

بەربەستەکان و تێکشکاندنیان ٤٠

بەربەستی یەکەم تەمەن ٤٠

بەربەستی دووەم جیاوازی مێشکەکان ٤٤

بەربەستی سێیەم: ژینگەی نالەبار ٤٦

پوختەی بەشی یەکەم ٤٨

بەشی دووەم

خولی بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون ٥١

خولی بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون ٦٠

ئەنجامی خولەکان بەئامار ٦٠

وتەی کۆتایی ٦٢

بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون ٦٤

پوختەی بەشی دووەم ٦٥

بەشی سێهەم

پلە و ئەزمونی زیرەکی (IQ) ٦٧

زیرەکی ٦٨

زاراوەی زیرەکی ٦٩

بابەتی زیرەکی ٧٠

پێوانی پلەی زیرەکی ٧٣

ئای کیو (IQ) ٧٧

شێوازی ئەنجامدانی ئەزمونەکانی زیرەکی ٨٠

پلەبەندی نمرەکانی زیرەکی ٨٢

پوختەی بەشی سێهەم ٨٣

بەشی چوارەم

جۆرەکانی زیرەکی ٨٤

جۆری زیرەکی ٨٥

ژیانی هوارد گارنەر ٨٧

هوارد گارنەر ٨٧

بیردۆزی زیرەکیە جۆراوجۆرەکان ٩٢

جۆرەکانی زیرەکی ٩٣

زیرەکی زمانی-وێژەیی ٩٥

ژیربیژی بیرکاری ٩٧

جولەیی-جەستەیی ٩٩

شوێنی _ بینینی ١٠٠

کۆمەلأیەتی ١٠٢

مۆسیقی ١٠٣

خودیی و ویژدانی ١٠٤

سروشتی ١٠٧

وجودی و بوونگەرایی (وجودی) ١٠٨

زیرەکی ناکاری ١٠٨

زیرەکی سۆزە هەڵچوون ١٠٩

خۆشبەختی و زیرەکی سۆزە هەڵچوون ١١٢

بەسۆزە زیرەکی و سەرکەوتن لە ژیاندا ١١٥

زیرەکی سۆزەهەڵچوون – بەرامبەر بە خۆت ١١٦

زیرەکی سۆزە هەڵچوون – بەرامبەر بە خەڵك ١١٩

یادەوەری و زیرەکی ١٢١

پوختەی بەشی چوارەم ١٢٣

بەشی پێنجەم

فێربوون و زیرەکی ١٢٤

فێربوون و زیرەکی ١٢٥

فێربوونی فێربوون شارێگای زیرەکی ١٢٥

فێربوون بەبێ ماندووبوون ١٢٨

فێربوون لە رێی هەستەکانەوە ١٣١

فێربون لە رێی بینینەوە ١٣٤

فێربوون لە رێی بیستنەوە ١٣٨

فێربوون لە هەستی بەرکەوتنەوە ١٤٢

هەستی تام و بۆن ١٤٤

فیلتەرەکانی دەرك پێکردن ١٤٧

چی فێردەبین ؟ ١٥٣

چی فێرنابین ؟ ١٥٤

بەشی شەشەم

گۆڕانی بنەڕەتی لە تەممەڵیەوە بۆ زیرەکی ١٥٥

بەرەو گۆڕانکاری ١٥٦

گۆڕان لە ناخدا ١٦٠

گۆڕان لە ناسنامە دا ١٦٣

گۆڕان لە باوەڕەکاندا! ١٦٨

گۆڕان لە بەهاکاندا ١٧٢

گۆڕان لە ڕەفتاردا ١٧٥

گۆڕان لە جەستە و فیزیۆلۆژی دا ١٧٧

گۆڕان لە تواناکاندا ١٧٩

گۆڕان لە ژینگەدا ١٨٢

ڕەخساندنی ژینگەی لەبار ١٨٤

دوایەمین وتە لەم سەرەتایەدا ١٩١

پێڕستی سەرچاوەکان ١٩٢

سەرچاوە کوردیەکان ١٩٢

سەرچاوە عەرەبیەکان ١٩٣

سەرچاوە فارسیەکان ١٩٤

سەرچاوە ئینگلیزیەکان ١٩٦

پێشکەشە بە :

تەواوی دڵسۆزانی بواری پەروەردە و فێرکردن.

بەو خێزانە زانست خوازانەی، پەرتوك لەماڵیاندا زیاترە لە و پەرداخانەی کەبۆ جوانی دایان ناون.

هاوسەرە دڵسۆزەکەم (مامۆستا شیلان) کە پاڵپشت و هاوکار و هاندەرەم بووە بە درێژایی ئەم نووسینە.

سوپاس و پێزانین

سوپاس بۆ خودای زانا و دانا و داهێنەر، وە سوپاس بۆ مامۆستای مرۆڤایەتی و کۆتا پەیامبەر محمد(د.خ).

سوپاس بۆ دایکی دڵسۆزم ، کەلەپێناوی پەروەدەکردن و هاوکاری کردنی مندا ناڕەحەتی و ئازاری زۆری چەشتوە.

سوپاس و پێزانینم هەیە بۆ هەردو مامۆستای دڵسۆزم مامۆستا عبدالله ی برام کە هەر لە منداڵیەوە فێری خوێندنەوەی کردم و پەرتوکی کردە هاوڕێی هەمیشەییم و زۆرشتی فێرکردم ، وە سوپاسی مامۆستا (عەزیز غەفور) دەکەم کە یەکێك بووە لە دڵسۆزترین مامۆستاکانی ژیانم و هاوکاری هەمیشەییم بووە. لێرەوە هەوڵ و ماندوبونەکانی بەڕێز:

مامۆستا شێخ حسن شێخ نوری بەڕێوەبەری پەروەردەی هەڵەبجەی شەهید بەرز دەنرخێنم وە هیوای تەمەن درێژی و لەش ساغی بۆ دەخوازم کە زۆر هاوکاری کردووم و هانی داوم بۆ بە ئەنجام گەیاندنی ئەم پرۆژە.

سوپاسی بەڕێز (دکتۆر عومەر پەتی) دەکەم کە هانی دام بۆ تەواوکردنی ئەم نوسینە و پێشەکی بۆ نووسی و بە تێبینیەکانی زیاتر پەرتوکەکەی پاراوتر کرد، داوام وایە خوای گەورە پاداشتی بداتەوە لە دونیا و پاشەڕۆژدا.

سوپاس و پێزانینم هەیە بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە ڕۆژێك لە ڕۆژان شتێکیان فێرکردووم.

هیوای سەرکەوتن بۆ یەکەبەیەکەی ئەو فێرخواز و زانستخوازە ئازیزانە دەخوازم کە ڕۆژێك لە ڕۆژان لە وانە و کۆرسە جیاوازەکانمدا بە شداریان کردوە.

Every production of genius must be the production of enthusiasm

Benjamin Disraeli

هەموو بەرهەمێکی بلیمەتی دەبێ بەرهەمی(تامەزرۆیی) بێت.

بنیامین دیزرائیلی(١٨٠٤-١٨٨١)

نوسەر و سیاسی و ڕۆشنبیری بەریتانی

پێشەکی بە پێنوسی:

د.عومەر پەتی

پرۆفیسۆری یاریدەدەر، بەشی پەروەردە و دەروونزانی زانکۆی سەلاحەدین

سەرکەوتن لە هەموو بوارەکانی ژیاندا بە گشتی و لە هەندێ بواری تریدا بە تایبەتی، ئامانجێکی زۆر بەنرخی مرۆڤە و هەوڵی هێنانەدی بۆ دەدات، بەڵام هێنانەدی ئەم ئامانجانە هەروا شتێکی ئاسان نیە، بەڵکو پێویستی بە توانایەکی زیرەکی هەیە. جگە لە هەوڵ و کۆشش و ماندووبوون و ووزەی بیرو هزر و جەستەی دروست و ئابووریەکی گونجاو لە پێناوی هێنانەدی ئەو ئامانجانەی کەهەیەتی.

دیارە مرۆڤیش لە ناو هەموو بوونەوەرەکانی دیکەی سەر زەوی بە بایەخترین و گەورەترین سەرمایە دادەنرێت ، ئەوەیشیان دەگەڕێتەوە بۆ ئەو جیاوازیەی لە نێوان خۆی و ئەو بوونەوەرانەی تردا هەن کە (مێشك)ە.

گرینگی و بایەخی ئەم مێشکە لە بەکارهێنانیەتی... .چونکە ئەم سەردەمە سەردەمی تەکنەلۆژیای زانیاری و تۆڕی ئینتەرنێت و ، ژیانێکی یەکجار ئاڵۆزە !

هەر تاکێك دەگریت لە کۆمەڵدا خاوەن چەندان هیواو ئاواتی زۆرە ! بۆ گەیشتن بە هەندێ لەو هیواو ئاواتانە پێویستە لە سەری

سوود لە هەڵەکانی وەربگرێت بۆ فێربوونی و هەوڵی بەردەوامی ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی بدات و شێوازی بیرکدنەوە و پلاندانان و نەخشەکێشانی بگۆڕێت، تەنانەت ڕێگا و جۆری مامەڵەکردن لە گەڵ ژینگە و دەوروبەری لە پێناوی گەیشتنی بە ئامانجەکانی و سەرکەوتنی بەرز لە بوارەکانی ژیاندا بە دەست بێنێت.

ئەو ئامانجەی کاك (ئاوات) بەرزی کردۆتەوە دەیەوێت پەیڕەوی بکات، ئامانجێکی گەورەو بە نرخە ، کە دەڵێت:

((ئامانجمان بەدەستهێنانی زۆرترین زانیاریە لە کەمترین کاتدا، بە کاریگەرترین شێوە))

بۆ جێ بەجێ کردنی ئەو ئامانجانەی سەرەوە لای هەموو تاکێکی کورد، پێویستە فێربکرێت یان فێریان بکەین(چۆن فێربین؟!).

چونکە گرینگی توانای زیرەکی و زیادکردنی جیاوازە لە خوێندنی (تیۆری) لەوەی کە تۆ بێیت بە (کردار) لە بوارە جیاجیاکانی ژیانت دا بەکاری بهێنیت.

مرۆڤیش توانای هێنانەدی سەرکەوتنی هەیە لە بوارەکانی ژیانی دا ، بە هۆی (بیرومێشك و جەستە و .هتد)

بەڵام ئەوەی ئەو تاکە بەکاتێکی زۆر و هەوڵ و کۆشش و ماندووبوونێکی جەستەیی بێ ئەندازەیی ئەو ئاکامە بە دەست

دەهێنێت، لە لای تاکێکی تردا بەهەمان ئاکام و بگرە چاکتر و بەرزتریش بەڵام بەکاتێکی کەمتر و ماندوبوونێکی کەمتر بەدەستی دەهێنێت.

بەڵام دیارە ئەم تاکە کەسێکی سەرکەوتووترە.

خوێنەری بەڕێز.. بە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە زیاتر شارەزاتر دەبیت لە بوارەکانی دەرونزانی و بە تایبەتی لە بواری توانای زیرەکی دا ، هەروەها ئەم بەرهەمەی بەردەستت دەبێتە هاندەرت بۆ بەدواگەڕانی زیاترت بە دوای سەرچاوەی دیکە و زانست و زانیاری نوێتر لەم بوارەدا!.

کەواتە بە پەیڕەوکردنی پەرتووکی (زیادکردنی توانای زیرەکی) کاك (ئاوات) ئامانجەکانتان لە هەندێ بواری ژیانتان دێتەدی؛ دەبا هەموومان بەیەکەوە زنجیرەی یەکەمی پرۆژەی (بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون) کە لە ژێر ناونیشانی ((زیادکردنی توانای زیرەکی)) دایە بخوێنینەوە. ئینجا دەزانین کاك (ئاوات) چی کردووە؟

خودای گەورە و بەخشندەی میهرەبان پاداشتی هەموو لایەك بداتەوە.

د.عومەر پەتی

هەولێر ٢٥ /تەمووزی/ ٢٠٠٩

پێشەکی نوسەر

ئـەمڕۆ مــرۆڤ لــە هــەموو ســەردەمێك زیــاتر پێویــستی بــە بەکارهێنانی مێشکیەتی ، زۆری لێشاوی زانیاری لە هەرە دیارترین و زەقترین تایبەتمەندیەکانی ئەم رۆژگارەن، هەربۆیە ئەم سەردەمە بە چاخی زانیاری بەناوبانگە

لەگەڵ ئەمانەشدا بە پێی ئەوەی زانایان دەی خەمڵێنن نـەمان توانیوە بگەینەن ١٠٪ ی بەکارهێنانی مێشکمان و تا ئێستەش بە بـە کارهێنــانی ٢٪ لــە تواناکــانی ئــەم کۆمپیوتــەرە بایەلۆجیــە ســوود وەردەگرین[١] ئەمـەش لـە کاتێکدایە کە لـە توانـادا هەیـە بـرەو بـەم توانایانــە بــدرێت و ئــەم رێژەیــە هێنــدە زیــاد بکرێــت کــە جێگــای سەرسورمان بێت

ئاڵۆزی ژیانی نوێ هەلی پوچ و نـەزۆك دەبەخـشێتە کەسـانێك کە بەئاسانی شتیان لەبیر دەچێت و درەنگ فێردەبن

بیرکۆڵ و کەم ژیریەکان لـە دامـاوترین تاکـەکانی کۆمەڵگـەن. زیرەکەکان ئەمڕۆ زیرەکانە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان لە هەوڵدان ، ئەگەری سەرکەوتنیشیان لە هەرکەسێکی تر زیاترە ، زەمانـە وەك دەوترێت گۆڕاوە، هیچی لە جاران ناچێت، ئێـستا تیژڕەوانـە بـەرەو داهاتوو مل دەنێین، گۆڕانکاریەکانیش کە بەرگی نوێ بە بەری دونیـا

---

١ Philip Carter and Ken Russel ٢٠٠٢ /Maximize your brain power

دا دەکەن، بە وێنەی ئەندێشەی مرۆڤ خێران ، جاران ئەندێشەکان گەر زۆر تیژڕەویش بوونایە لە ئەفسانەیەك زیاتریان بۆ نەدەهێنرایە بوون بەڵام لەم ڕۆژگارەدا ئەندێشەکان گۆڕانکاری وەها دروست دەکەن کە لە توانای میدیاکانیشدا نەماوە کە هەموویان بە شێوەی هەواڵ بڵاو بکاتەوە.

ئەم دونیا تیژڕەوەی ئەمڕۆ هەلی جۆراوجۆر دەڕەخسێنێت بەڵام نەك بۆ هەموو کەس ! !

چینێك لە دونیای مۆدێرن دا دەرکەوتوون کە چەندین سەدەیە باوباپیرانیان کۆیلە بوون کەچی ئەمرۆ سەرکردایەتی دونیا دەکەن ئەوەی ئەم سەردەمەی وەها لێکردوە ئەوەیە کە ئەمرۆ دەسەڵاتی گەیشتن بە ئامانجەکان لە زۆری زانیاری وسەرکەوتن لە بواری پەیوەندیدایە.

واتە ئێستا بۆ گەیشتن بە لوتکەی خواست و ئامانجەکان

ئامانجمان بەدەستهێنانی زۆرترین زانیاریە لە کەمترین کاتدا، بە کاریگەرترین شێوە.

پێویستمان بە دوو باڵ هەیە یەکەم زانیاری و دووەم سەرکەوتن لە بواری پەیوەندیدا.

ئەم زنجیرەیەش بۆدەستەبەرکردنی ڕێ و شوێنی تایبەتە بۆ گەیشتن بە زانیاری پێویست ، ئامانجمان بەدەستهێنانی زۆرترین

زانیاریه له کەمترین کاتدا بە کاریگەرترین شێوە. ئەم ئامانجەش چەندین سەدە خەونی زانایان بووە کە هەمیشە عەودالْ بوون بە دوای ئەم ئامانجە زێڕینەدا ،گەر زانایەکیش بەم ئامانجە گەیشتبێت ئەوا دەستەوسان بوە لەبەردەم گەیاندنی ئەزموونەکەیدا بە کەسانی تر ، چوونکە ڕاڤەکردنی ئەزموونە کەسیەکان(Individual Experience) لەتوانای زانایانی دەروونی پێشووشدا زۆر زەحمەت بووە، بەلاَم لەم سەردەمەدا لە سایەی کارو لێکۆڵینەوەی (ئەندازیارانی دەرونی) دا مەحالْ نیە ، دەتوانین بلێین ئەم کارە (دەستڕاگەیشتنە بە ستراتیژیەتی مێشکی بەرامبەر) و گواستنەوەی ئەزمونەسەرکەوتوەکان بۆ کەسانی دی ، هەربۆیە ڕاهێنەرانی زانستی (پرۆگرامکردنی زمانی–دەماری NLP) تێکرا باوەڕیان وایە" گەر کەسێك لەوپەڕی دونیا کارێك ئەنجامبدات تۆش دەتوانیت بە هەمان ستراتیژیەت لەم پەڕی دونیا ئەم کارە بکەیت " ئەم کارەش بە مۆدێلین (Modeling) ناسراوە[1] واتە چاولێکردنی و بە مۆدکردن ، کە ئەمەش هیوایەکی گەورەیە بۆ ئارەزومەندانی سەرکەوتن ، بەتایبەتی ئەوانەی کە دەیانەوێت پەرەبەتواناکانیان بدەن، لەوانەش توانا زەینیەکان و بە کارهێنان و سوودوەرگرتن لە مێشك

---

[1] NLP Workbook /Joseph O,Connor/١٢٧

هەر چەندە لەم سەردەمەدا سەدان تاقیگەی دەرونی لە شوێنە جیاوازەکانی دونیادا هەن و کەسانێکی زۆر لە بواری دەرونی دا سەرقاڵی لێکۆڵینەوەن بەڵام جێگای داخە ئەمڕۆ نەك لە وڵاتە دواکەوتوەکاندا بەڵکو لە تەواوی دونیادا چەندین زانا لێکۆڵینەوەکانیان بوونەتە پاشکۆی لێکۆڵینەوە سەرەتاییەکانی دەرونزانی و تەواوی تواناییان لە بابەتە کۆنەکاندا خستوەتە گەڕ و هەتاوەکو ئێستاش ساڵانە چەندین نوسینی نوێ لە سەر (من و منی باڵا) و بابەتە هاوشێوەکانی، لە چاپ دەدرێن ،ئەمەش لە کاتێکدایە، کە دەیان هەلی نوێ و ڕێگای سەردەمیانە و ئامێری تاقیگەیی نوێ لە بەردەستدان و هەزاران کێشەی سەبارەت بە فێرخوازانی قۆناغەجیاوازەکانی خوێندن بوونەتە لەمپەری بەرەو پێشچوون، گەر ئاوڕێکی جدی لە ستراتیژیەتەکانی فێربوون بدرایەتەوە و چاك سازی لە شێوازی وانە وتنەوە و سیستمی پەروەردەدا بکرایە ئەوا بە دڵنیایی تەواوکردنی خوێندن و بەدەستهێنانی زانست ، پێویستی بەو هەموو ساڵە نەدەبوو.

مرۆڤایەتیش لەوە زیاتر شاهیدی بینینی ئەم تراژیدیایە نەدەبوو،کە تەمەنی منداڵی و لاویەتی مرۆڤ بەدیار پرۆگرامی ڕزیو و مامۆستای کەم شارەزا و سیستمی تاقیکردنەوەی ناتەواوەوە بەرەو نەمان(عدم)، کاروانی ڕێگەی بگرێتە بەر.

جێگای سەرنجە کە سیستمی پەروەردە نەك لە کوردستان بگرە لە زۆربەی وڵاتاندا سیستمێکی چاولێکەری (تەقلیدی) و دواکەوتوە ، بە وڵاتە پێشکەوتوەکانیشەوە

پێ دەچێت تۆی خوێنەر سەرت سوڕبمێنێت ، بەڵام ئەمڕۆ چەندین زانا هەن کە ڕەخنە لە سیستمی پەروەردەو فێرکردنی وڵاتێکی وەك ئەمریکا دەگرن تا وەهای لێدێت کە خۆیان کۆمپانیای فێرکاری دادەمەزرێنن کە بەرهەمەکانیان کاری مەڵبەندە زانستیەکانی نێو زانکۆکان دەخاتە ژێر پرسیارەوە بەرهەمی نوێی فێرکاری لێ دەکەوێتەوە کە نمونەی نیە لە مێژووی فێربووندا ، بە هۆی کارەکانیانەوەلە ماوەیەکی کاتی کەمدا کەسانی بیرکۆڵ تا پلەی بلیمەتی دەگەیەنن ،ئەمەش بەوەی فێریان دەکەن چۆن فێربن[1]

وتەیەك هەیە کە دەڵێت لە ئایندە دا نەخوێنەوار ئەو کەسە نیە کە نەتوانێت بخوێنێتەوە ، بەڵکو ئەو کەسەیە کە فێرنەبوە، چۆن فێرببێت.[2]

---

١ بنوارە کارەکانی Learning strategies corporation یان ڕاهێنەرەکانی بواری NLP هەر لە ڕیچارد بندلەر و جان گریندەر تا ئانتۆنی ڕۆبێنز وەیان کەسانێکی وەك هاری لۆرێنز کە پەرەپێدەری تواناکانی یادگەیە.

خیریە بیکرحائری زادە – لیلی محمد حسین / تفکر خلاق و حل خلاقانە مسئلە/ لاپەڕە ٩

ئایا جێگای سەرنج نیە کە شێوازی لەبەرکردنی دەقێکی ئەدەبی لە نێوان دەشتەکیەکی هەزارساڵ لەمەوپێش و پرۆفیسۆرێکی هەزارەی سێهەمدا جیاوازیەکی ئەوتۆی نیە !!؟

ئایا جێگای داخ نیە کە شێوازی لەبەرکردنی سپێڵی وشەیەکی بیانی لە نێوان قوتابیەکی سەرەتایی و دەرچویەکی بەشی ئینگلیزیدا جیاوازی نیە !!؟

ڕاستە ئەمڕۆ دونیای تەکنەلۆجیا پێشکەوتوە و ڕێژەی زانیاریش زۆر زیادی کردوە بەڵام شێوازی فێربوون و خۆ فێرکردن گۆڕانێکی زۆری بەسەردا نەهاتوە[1] لەکاتێکدا ئەمڕۆ گرفتی کەمی کات و ئاڵۆزی ژیان و زۆری زانیاری لە دیارترین جیاکەرەوەکانی ژینگەی فێربوونن، کەواتە تاقە چارەسەری ئەم گرفتەش ئەوەیە فێرخوازان فێربکەین کە چۆن فێربن (فێربوونی فێربوون)

ئەم زنجیرەیە(زنجیرەی بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون) هەوڵێکە بۆ گەیاندنی هەندێك لەو زانیاریانەی کە مرۆڤ لەم کۆتاییانەدا (سی ساڵەی دواییدا) پێی گەیشتوە ، شایەنی باسە ئەو زانیاریانەی مرۆڤ لەم چەند ساڵەدا سەبارەت بە گرنگی مێشك و تواناکانی و شێوەی پەیوەندی بە جەستەوە بە

---

[1] بە نسبەت سیستمی پەروەردەو فێرکردنی فەرمیەوە بەڵام وەك باسکرا کەسانێك هەن بە شێوەیەکی پێشکەوتوو لە سنوری کۆمپانیای فێرکاری دا یان بە شێوەیەکی شەخصی ئەم کارانە دەکەن.

دەستی هێناوە زۆر زیاترە لەوەی کە بە درێژایی مێژوو زانیاری لەسەر کۆکردوەتەوە.

خوێنەری بەڕێز: هەرچۆن بێت ئەم نوسراوەی بەر دەستت کۆمەڵێك ڕێگا و شێوەی زانستی و کرداری لە خۆ گرتوە و بە بەدوور نیە لە کەم و کوڕی ، ئەم نوسراوەی بەردەستت وێنەی ئەمڕۆمانە لەم بوارەدا و ئایندەش ڕێگای باشتر و شیاوتر لە خۆ دەگرێت بەڵام ئەوەی لە داهاتوودا دەگۆڕێین وەهامان لێناکات ئەمڕۆ وێنە نەگرین.

جێگەی ئاماژەپێدانە لەم پەرتوکەدا زمانێکی سادە بەکارهێنراوە تاوەکو زۆرینەی خوێنەران بە ئاستە جیاوازەکانەوە سوودی لێوەربگرن، وەك (ئەنیشتاین) دەڵێت: "سادە بێت بەڵام نەك لەمەش سادەتر"

بەو هیوایەی ببێتە ڕێبەری فێرخوازان تاوەکو بتوانن لە سەردەمی زانیاری دا بگەنە خواستەکانیان و پێشەنگی مەشخەڵ بەدەستی ئایندەبن بۆ داهێنان و نوێگەری.

لێرەوە سوپاسی پەروەردگار دەکەم لە سەر تەواوی نازونیعمەتەکانی وە زەحمەتی ئەو بەڕێزانەش بەرز ڕادەگرم کە هاوکار بوون لە نوسینی ئەم پەرتوکە گچکەیەدا

ئاوات نصرالله

هەڵەبجەی شەهید /بەهاری ٢٠٠٩

بەشی یەكەم

زیادكردنی توانای زیرەكی

ئایا هۆكاری زیرەكی بۆ ماوەیە یان ژینگە ؟

ئایا زیرەكی نەگۆڕە یان زیاد دەكات؟

بە چ ڕێگایەك دەتوانرێت پەرە بە تواناكانی زیرەكی بدرێت ؟

سەرەتايەكی گرنگ

يەكێك لە هەرە گرنگترين بابەت و بوارەكانی ئەم ڕۆژگارە، ئەو شتەيە كە مانای گرنگی بە خۆدانی تێدايە، بەداخەوە لە زمانی كوردی دا وشەيەكم دەست نەكەوت كە ئەم مانايە بگەيەنێت ، تا ناچار وشەيەكم داتاشی كە من پێی دەڵێم (**خۆ گەشەپێدان**) يان (خۆ پەرەپێدان) لە ڕاستيدا گەر لە فەرهەنگی ميللەتانی پێشكەوتوو بڕوانين چەندين وشەمان بەرچاو دەكەوێت وەك **Self-Development** خۆ پەرەپێدان **Self-made**، واتە (خۆبنيادنان) **Self-education** (خۆ پەروەردەكردن) **Self- Growth** خۆ گەشەپێدن (**تزكية، تنمية‌الذات، تكوين الذات..**) ، (**خودشكوفايی**) لە ڕاستيدا ئەم وشەيە گرنگی زۆری هەيە، بوونی وشەش لە زمانی هەر گەلێكدا نيشانەی بوونی ئەو بيرو هزرەيە كە ئەو وشەيەی بۆ دانراوە.

ڕۆژێك دەتوانين چاوەڕوانی گۆڕانكاری بين لە سەر ئاستی تاك و كۆمەڵگە كە ببينين، زاراوەی وەك (**خۆ گەشەپێدان**) و (خۆ پەرەپێدان) و (خۆبنيادنان) و (خۆ پەروەردەكردن) بوونەتە زاراوەی زۆربەكارهاتووی فەرهەنگی ميللی مان و لە سەرزمانی تاكەكانەوە گوێبيستی دەبين.

گرنگی به خۆدان و خۆ پێگەیانـدن و پەرپێـدانی تواناکـانی خود لە سەروی لیـستی ئـەو کارانـەن کـە دەبێـت لـەم ڕۆژگـارە ئاڵۆزەدا لە بیری نەکەین، گەر ناونیشانێك دەستنیشان بکەین بۆ سەر بابـەتی ئـەم بـوارە ئـەوا دەتـوانین بڵـێین "خـۆ پـەروەردە کردن "

بە پێی ئەو توێژینەوانەی کە زانای ئـەمریکی نـاپلیۆن هیـڵ ئـــــەنجامی داون (٩٨٪) ی خـــــەڵك، کەســــــانی دۆڕاو وسەرنەکەوتوون لە ژیانیاندا وە هۆکاری ئـەم هـەموو شکست و دۆڕانە بۆ سی هۆکـار دەگەڕێنێتـەوە کـە یـەکێکیان پـەروەدەی کەموکورت و ناتەواوە، لێرەدایە کە دەڵێت:

"ئەزموون سەلماندویەتی کـە باشـترین خـەڵکانی پـەروەدە کراو بە زۆری ئەو کەسانەن کە بەوە ناسراون، خۆیان خۆیانیـان بنیادناوەSelf-made یان خۆیان خۆیانیـان پـەروەردە کـردوە Self-educated کە ئەمەش لە سەروی نمرەی کۆلیژەوەیە."[١]

نوسەرو ڕاهێنەری بـەناوبانگی NLP جۆزیـف ئۆکۆنـۆر لـە بارەی خۆگەشەپێدانەوە دەڵێت:

---

[1] Napoleon Hill/ How to overcome Failure and achieve success/٢٧

" لە ژیانمدا زۆر گەشتم بە فرۆکە کردوە، لە فڕۆکەدا کۆمەڵێك ڕیسا هەن بۆ سەلامەتی و خۆ پاراستن کە دەبێت لە کاتی خۆیدا زۆر ڕەچاو بکرێن، بۆ نمونە بەستنی قایشی سەلامەتی ...هەروەها شتێکی دی ئەوەیە ئەگەر هاتوو فشاری نێو کابینەی فڕۆکەکە دابەزی ئەوا ماسکی ئۆکسجین شۆڕ دەبێتەوە جا لێرەدا پێش لەوەی بمانەوێت یارمەتی کەسێکی تر بدەین دەبێت هەوڵ بدەین ماسکەکە بکەینە سەرمان، بۆچی؟ چونکە ئەگەر ماسکەکەت نەبەستی ئەوا تۆ لە دەست دەچی تاوەکو بتوانیت کەسێکی باش بیت بۆ خۆت یان بۆ کەسانی تر.

خۆ گەشەپێدان یەکسانە بەوەی یەکەمجار ماسکەکەت لە سەرخۆت بکەیت. چەندە دەربارەی خۆت بزانیت، ئەوەندەش دەتوانیت یارمەتی خەڵکانی تر بدەیت."[١]

گرنگی دان بە خۆ لە سەروی ئەرکەکانی مرۆڤە و زۆر جیاوازە لە خۆ پەرستی (انانیە) کە مایەی نەنگیە بۆ هەر کەسێك.

هەرکەس خۆی لا گرنگ نەبێت چاوەڕێی ئەوەی لێناکرێت کە کەڵکی بۆ خۆی هەبێت وەهەرکەس بۆ خۆی بەکەڵك نەیەت چاوەڕێی ئەوەی لێناکرێت کەڵك بە کەسی تر بگەیەنێت.

Joseph O'Connor /NLP workbook/٦

پــەرەدان بــە تواناكـانی مێـشك و زیرەكـی ســەرەتای خـۆ هاوكاری كردنە بـۆ بنیادنـانی كەسـایەتیەكی چالاك و بـەتوانا و كاریگەر و دواجاریش سەركەوتوو.

هۆكارەكانی زیرەكی

روون و ئاشــكرایە كــە زیرەكـی بــەهادارە وهــەر مرۆڤێـك ئارەزوو دەخوازێت كـە زیـرەك بێـت و گـەر خۆیـشی بـە زیـرەك دابنێت ،ئارەزوی زیرەكیەكی زیاتر دەكات ، چـونكە ڕاسـتەوخۆ لە كەسایەتی مرۆڤدا ڕۆڵی خۆی دەبینێت و شـوێن وپایـەی تـاك لە كۆمەڵدا دیاری دەكات و كاردەكاتـە سـەر ژیـان و گـوزەران و پیشەو پەیوەندیەكان و هەلی سەركەوتن و خۆشبەختی دەخاتە بەردەست مرۆڤ.

زۆرینــەی خــەڵك بــە چــین و توێــژە جیاوازەكانــەوە لــە هەڵسەنگاندنی هەر كەسێكدا سەرنجی تـەواوەتی دەخـەنـە سـەر ڕادەی زیرەكی

منــدال هەرلــە ســەرەتاوە دایـك وبـاوك و دەوروبەرەكـەی دەیانەوێت ، هەڵی بسەنگێنن و زاراوەی زیـرەك ، زیتەڵـە ، وتـو وریا ، یان بە پێچەوانەوە تەممەڵ ، گێل، گەمژەی بخەنە پـاڵ خۆ گەر مندالّ چووە قوتابخانـە ، ئـەمجارەیان بـە شـێوەیەكی

بەرجەستەتر دادوەری دەکرێت ، لێرەدا ئەوەی جێگەی سەرنجە زۆرینەی تاکەکانی کۆمەڵگە باوەڕیان وایە زیرەکی دەگەڕێتەوە بۆ بۆماوە ، گەر هۆکار تەنها بۆماوە بێت ، ئایا دەبێت دەستەوسان بین لە بەردەم ئەم دیاردەیەدا و وەك گرفتێکی بێچارەسەر لێی بڕوانین؟؟.

ئەم بابەتە وەك هەر دیاردەیەکی تر شایەنی توژینەوە و بەدواداچونە و بۆ سەلماندنی ڕا جۆراوجۆرەکان تەنها دەبێت پشت بە توێژینەوەی ئەکادیمی ببەسرێت، جا ئەو کات بەڵگەی بەهێز پێوەردەبێت نەك ڕای زۆرینە.

ڕای دووەم زیرەکی بۆ ژینگە دەگەڕێننەوە و باوەڕیان وایە جۆری پەروەردە و ڕەخساندنی هەل کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لە گەشەکردنی توانای زیرەکی.

ڕای سێیەم لە ڕای سێهەمدا باوەڕ وایە زیرەکی بەهرەیەکە کە کاریگەری بۆ ماوە و ژینگە دەیهێنێتە ئاراوە

با وا دابنێین ڕای یەکەم واتە بۆ ماوە تاقانە هۆکاری زیرەکی یە. جێگای سەرسوڕمانە کە زۆرینە جارێکی تر ماف داوەری بەخۆیان دەدەن و بە پێوەری کەم و کورت یان نازانستیانە داوەری دەکەن و شەن و کەوی تاکەکان دەکەن و

به تەممەڵ یان زیرەك دەیانناسێنن ، یاخود خۆت بە پێی ئەو پێوەرانە خۆت هەڵدەسەنگێنیت و کوێرانە خێزانەکەت ، مامۆستاکانت ، هاوڕێکانت ، دەوروبەرەکەت چۆن لێتیان ڕوانی تۆش باوەڕدەکەیت و تەممەڵی و کەم زیرەکی و کەم ژیری خۆت دەدەیتە پاڵ بۆ ماوە (دیارە لە ڕوانگەی دەوروبەرەوە زانیت نەك توێژنەوە) لێرەشەوە ئاشکرایە سنورێك بۆ تواناکانی زیرەکیت دادەنێیت و توانای تێگەشتن و فێربوون و یادەوەریت سنوردار دەکەیت و لە بەردەمتدا سنورێك بۆ ئەم توانایانە قایل دەبیت، کەلە جێی خۆیدایە لێت بپرسین بە چیدا بۆ ماوەت پێوانەکرد و ئەم سنورە ئەندێشەییەت لە کوێ وە هێناوە و لە بەردەمتدا وەك شورەیەك دات ناوە ؟

ئایا لە جێی خۆیدا نیە لێت بپرسین کە زیرەکی و لاوازی یادەوەریت ، هی بۆ ماوەیە یان ئەو سنوردانان و خۆ بە تەممەڵ زانینەیە ؟ ئایا تۆ ئەو ڕێگایانەت گرتوەتە بەر کە زیرەکەکان دەی گرنە بەر ؟

جێگای داخە زۆرێك لە فێرخوازان کە خۆیان بە دەستەوسانی دەست بۆ ماوە دەزانن ، تەنها بیر و هۆشیان لای ئەو کاتانەیە بۆ فێربوونی بە سەردەبەن واتە دەڵێن من ڕۆژێك هەوڵ دەدەم کەچی فلانەکەسی زیرەك بە نیوکاتژمێر هەوڵدان

لەمن باشتر فێردەبیت نمرەی بەرزتر بە دەست دەهێنیت " واتە تەنها کات دەکرێتە پێوانە ، لە ڕاستیدا کات زۆر گرنگە و مەرجێکی بەرچاوە تاوەکو کاتی هەوڵدان کەمبێت و نمرە بەرزتر بێت نیشانەی زیرەکیە ، بە لاَم کات دەبێت بۆ هەوڵی هاوشێوە بکرێتە پێوەر نەك بۆ شێوازی جیاواز، وەك ئەوە وایە دوو شۆفێر بۆ گەیشتن بە شارێك یەك کاتیان بۆ دیاری بکەین بەلاَم دوو ڕێگەی جیاواز ، یەکەمیان قیرتاوکراو دووەمیان بەردەلاَن یاخود ڕێگای یەکەمیان کورت بێت و دوەمیان چەندەها میل

زیرەکی و فێربوون و بە دەستهێنانی زانیاری و بەیادسپاردنیش وەك هەر شتێکی تر خاوەنی ستراتیژیە ، ستراتیژیەتیش مەبەست لێی (ئەو ڕێگا و شێواز و هۆکارانەیە کە دەگیرێنە بەر بۆ بەدەستهێنانی ئامانجێك) تەنانەت دروستکردنی هێلکەوڕۆنیش پێویستی بە ستراتیژیەتە کە بەم جۆرەیە تاوەیەك دەخەینە سەر ئاگر ، پاشان ڕۆنی تێدەکەین پاشان هێلکە و ئینجا خوێ و نابێت نە خێرا دابگیرێت کە کاڵ بێت و سور نەبووبێتەوە ، وە نەئەوەندەش بهێلڕێتەوە تا بسوتێت

ئایا گەر یەکەمجار خویَ و دواتـر هێلکـە و پاشـان ڕۆنمـان تێبکردایە یان ئاگرێکی زۆر یان ڕێژەکەیان بگـۆڕین وەك ئـەوەی کەوچکە چێشتێك خویَ بۆ یەك هێلکە ، ئایا چـی دەردەچـێت ؟ ئایا ژیرانەیە بلـێین مـن هـەر لـە بـۆ مـاوەوە بـەم شـێوەیەم کـە هێلکەو ڕۆنم بۆ دروست ناکرێت ؟

لێرەدا پێدەچـێت بپرسـیت ئـاخر هێلکـە و ڕۆن سـادەیە و فێربـوون مەسـەلەیەکی ئـاڵۆزە جـا منـیش دەڵـێم کەواتـە هەڵبژاردنی ستراتیژیەتی دروست و وردەکاری کردن لە فێربـوون و بە یادسپاردندا لە هەر شـتێکی تـر زیـاتر پێویـستی بـە گرتنـە بەری ڕێگای ستراتیژی هەیە و کەچی فێرخواز هەڵەی فێربوونی خۆی دەخاتە ئەستۆی بۆ ماوە لە کاتێکدا بـە لای قوتابیانـەوە تەنها ڕێگای هەوڵدان دوبارەکردنەوەیە !

نمونەیەکی سادە و ئاسان لە مەڕ ستراتیژیەتی فێربوون

دوو قوتابی لە قۆناغی سەرەتاییدا مامۆستا پێیان دەڵێت: هەشت و چوار دەکاتە چەند ؟ ئەوەی بە خێرایی وەڵام بداتەوە و بڵێت دوازدە پێی دەڵێن: زیرەك کەچی قوتابی دووەم ناچار لە ژێر مێزەکەوە بە پەنجە ، دەست دەکاتە کۆکردنەوە و بە زەحمەتێکی زۆر تا دەڵێت١٠...١١..و پاشان بە دەنگێکی بەرز دەڵێت ١٢

درەنگ وەڵام دانەوەی ئەم قوتابیە، لای مامۆستاکەی نیشانەی تەممەڵی یە و مامۆستا وا دەزانێت توانای مێشکی ئەم دوو قوتابیە جیاوازە و زۆرجاریش پێدەچێت باوەڕ وابێت هۆکەی بۆماوەیە مامۆستا وا دەزانێت وەك یەك فێری کردوون بەڵام نازانێت ئەم دوو قوتابیە بە دوو ستراتیژیەتی جیاواز بیردەکەنەوە و دواتریش ستراتیژیەتی جیاواز دەگرنە بەر بۆ فێربوون و یادهێنانەوە ، قوتابی یەکەم سەرەتا ژمارە هەشت لە زەینی دا دەنەخشێنێت و پاشان چواری بۆ زیاد دەکات بەڵام قوتابی دووەم ژمارە چوار دادەنێت و هەشتی بۆ زیاد دەکات ڕوون و ئاشکرایە کاری قوتابی دووەم کاتی زیاتری پێویستە و

ناڕەحـەتترە ئـەم دوو قوتابیـە وەك یـەك لـە توانـای مێـشكیان سودیان وەرگرت بەڵام بە دوو ستراتیژیەتی جیاوازەوە

لە ڕاستیدا زیرەكی و چۆنیەتی سوود وەرگرتن لە توانای مێـــشك پێویـــستی بـــە ســـتراتیژیەتی دروســـت و كـــرداری و سەركەوتوو هەیە

گرفتێكی نادیار

کاتێك لە قۆناغی دواناوەندی دا بووم هەستم بە جیاوازی بەکارهێنانی مێشك کرد لە نێو قوتابیاندا ، هەر بۆیە دەستم کردە پرسیار کردن لە مەڕ چۆنیەتی هەوڵدان و دەم ویست بزانم جیاوازی هەوڵدانی من و قوتابیە زۆر زیرەکەکان لە چی دایە بەڵام سەرسام دەبووم کە ئەوانیش دەیانوت : ئێمەش هەروەك تۆ دەیخوێنینەوە و چەندجارێك دوبارەی دەکەینەوە و لە بەری دەکەین .

بەڵام هەستم بە کەم و کوڕی ئەم وەڵامە دەکرد ، باشتر بڵێم هەستم بە بوونی مەسەلەیەکی نادیار دەکرد ،کە نە من دەرکم پێ دەکرد و نەقوتابیە زیرەکەکان ودڵنیاش بووم مامۆستاکانیش لە ئێمەباشتری لیٚ‌نازانن، گەر بیانزانی با ئەوا ڕێژێك دەیان درکاند و بە هەموو قوتابیانیان دەوت کە مێشکی مرۆڤ چۆن کاردەکات و چۆن پارچە هۆنراوەیەك، سپێڵی وشەیەك ،پێناسەیەك یان هەر بابەتێکی تر چۆن بەیاد دەسپێرێت . بگرە هەندێ مامۆستا دەبوونە هۆی ساردبوونەوەی زۆرێك لە قوتابیان و نا ئومێدکردنیان چونکە باوەڕیان وەها بوو تەنها پەیوەستە بە بۆماوەوە (گرفتی سەرەکی ئەوەنیە کە بۆ ماوەیە گرفت لەوەدایە گەر قوتابی

وابزانێت هۆکار بۆماوەیە ئەوا کەمترین هەوڵ نادات بۆ خستنە گەڕی توانـاکانی و گەر ئـەم گرفتـەش بـە دەرمان خـواردن یـان شێوازی سودوەرگرتن لـە سـتراتیژیەتەکانی فێربـوون چارەسـەر بکرێت، ئەوا هەر لەو زیرەکی و توانایەی کە خوا پێی بەخشیوە بێبەش دەبێت)

ئەم گرفتـە نادیـارە زیـاتر بـەرەو خوێندنـەوەی کتێبـە دەروونزانیـەکان ڕای دەکێـشام تـا دەهـات زیـاتر ئـەم گرفتـە دەبوویە مەسەلەیەکی ئـاڵۆز بـەڵام بـۆم دەرکـەوت ئـەم مەتەڵـە لـەوەی ئـاڵۆزترە کـە تـەنها بـە تێگەشـتنی (پەرچـدانەوەی مەرجداری) پاڤلۆف و (لیبیدۆ و نەست) ی فرۆید دەرکەوێت.

توێژینەوەکانی (جان بیاجیە و بی.ئێـف. سکینەر) گـەر چی توێژینەوەی زانستی بەهێزیان تێدایە بەڵام هێشتا تـازە لـە لێواری ئەوەدان سەر لە کاری مێشك دەربکەن

هەموو ئەمانە بوونـە دەروازە بـۆ تێگەیشتن لـە چـمکێکی ئەم مەسەلەیە ، کات تێپەڕی قوتابخانە و خوێندن کۆتـای هـات بەڵام فێربوون و فێرکردن پرۆسەیەکە لە لەدایك بوونەوە تامردن بەردەوامـە ...بمانـەوێ و نەمانـەوێ حەزبکـەین یـان نـا هـەموو ڕۆژێ ، هەموو شەوێ لەملاو لەولا لەم کـەناڵ و لـەو کـەناڵ لـەم

ژنامەو لە و کتێب لـە ئـەزموونی ڕۆژانـەوە ، لێـشاوی زانیـاری
ەریان دەکەن بە مێشکدا ، مێشکیش بە پێی کۆمەڵە یاسایەکی
ارەت هەندێکیان وەردەگرێت و ئەوانی دی پشت گوێ دەخات
جا لێرەدا مەرج نیە ئەوەی بمانەوێ فێری ببین ، بگرە زۆرجار
اراری بێ کەڵك، وەها لە مێشکدا دەنەخشێت کە هـەرگیز لـە
یاد ناچێتەوە جا نەك ئەم زانیاریانە بە تایبـەت لـە بەرناکـەین
گەرە جارجـارەش ئـارەزوو دەکـەین هەنـدێ شـتمان لـە بـیر
چێـەوە ، لـە هـەمان کاتـدا دەبیـنـین و بـە ئاشـکرا هەسـت
دەکەین کە زۆربەی ئەوانەی خوێندنیان تەواوکردوە و ئێستا لە
پەرتووك و پەراو دابراون گلەیی لە مێـشکیان دەکـەن و دەڵێن"
ای دابڕاوین ، هەرچی دەخوێنینەوە دواتر لەبیرمان دەچێتەوە
" یا خود زۆرینە زانیاریەکانی ڕابردوشیان لە بیر چووەتەوە کـە
لـە قوتابخانـەدا خوێنـدبوویان و بـۆ مەبەسـتی تاقیکردنـەوە و
بەدەستهێنانی نمرە لەبەریان کردبوون

دەروازەیەکی نوێ

پـاش پێـشکەوتنی تاقیگـەکان و بـە کارهێنـانی ئـامێرە تەکنۆلۆجیـە پێـشکەوتوەکان وەك MRI و CAT دەروازەی لێکۆڵینـەوەکان فـراوانتر بـوون بەتایبـەتی زانیـاری لـە سـەر چـۆنیەتی کـارکردنی مێـشك دواتـریش لێکـچواندنی بـە کـاری کۆمپیوتـەرەوە کـە بـیردۆز و بیرکردنـەوەی جیـاوازتری لـە شـیتەڵکاری دەرونـی و قوتابخانـەی ڕەفتاریـەکان و قوتابخانـە دەرونیەکانی دی هێنایە ئـارا کـە لـە ڕوی کرداریـەوە گریمانـەی باشتر و زەمینەی چاکتری سازاند بـۆ سـوودوەرگرتنی زیـاتر لـە مێشك و تواناکـانی لـە هەمانکاتـدا کـارکردنی زانایـانی (NLP) یـش بـۆ دروسـتکردنی گۆڕانکـاری خێـرا لـە تاکەکانـدا چـمکێك زانیاری کرداری خستە بەر دەست کە بوونە جێگای دڵ خۆشـی، دەسـت راگەیـشتنم بـە هەنـدێك لـەم زانیاریانـە و کـارکردنم لـە سەریان بـووە هـۆی گۆڕانکـاری خێـرا و لـە گـەڵ یەکـەم هەلدا هـەوڵم دا هەنـدێك لـەم زانیاریانـە بگەیـەنم بـە دەوروبەرەکـەم ، ئەمەش توانرا بە شێوەی کۆرسی تایبەت بە ناوی(بـەهێزکردنی مێـشك و سـتراتیژیەتی فێربـوون) ەوە پێـشکەش بکرێـت ،کەلـە خوارەوە کلێشەی بانگەوازی خولەکەو لەکۆتاییشدا ئەنجامەکان خراونەتە ڕووکە دەیسەلمێنێت هەرکەس بـە گرتنەبـەری ڕێگـای

دروست و ستراتیژیەتی فێربوون دەتوانێت پەرە بە تواناکانی زیرەکی بدات

وەهەروەها ئەوەی لەو خولەدا خوێنرا هەوێنی ئەم زنجیرەیە،کە بەیارمەتی خوا دەخرێتە بەردەستتان بەلآم بە شێوەیەکی فراوانتر و بە زانیاری زیاترەوە لە چاو زانیاری خولەکان

بەربەستەکان و تێکشکاندنیان

هەندێك بەربەست لە زەینی زۆرینەی ئارەزومەندانی فێربووندا بوونیان هەیە کە دەبنە بەربەستی سەرکەوتن لە بواری فێربوون و پەرەپێدانی تواناکانی مێشکدا لە خوارەوە ئاماژەمان بە چەند بەربەستێك داوە:

بەربەستی یەکەم

تەمەن

تەمەن تا بەرەو سەرتر بڕوات لە تواناکانی مێشك کەمدەبێتەوە ، هەمووان باوەڕیان وایە منداڵی باشترین تەمەن و کاتی گونجاوە بۆ فێربوون و بەیادسپاردن

ڤایرۆسێك لە مێشکدا هەیە کە بەرەبەرە خانەکانی دەخوات و لەگەڵ تەمەن بەسەرچووندا ژمارەیەکی زۆر لە خانە لە دەست دەچن و لە ئەنجامدا لە کاری یادەوەری و توانای فێربوون بە ڕێژەیەکی بەر چاو کەمدەبێتەوە.[1]

---

[1] یادگیری بی تلاش / دیانا بیور / مترجم : محمد رضا ال یاسین / چاپ اول بهمن ١٣٧٥ / لاپەڕە ٣٦

لــه لایــەکی تــرەوە کەمبونــەوەی پەیوەنــدی دەمــاری (عــصبی) بــه هــۆی زیــاد بــونی تەمەنــەوە لــه توانــای مێــشك دادەبەزێنێت، له کاتێکدا له مندالّیدا به هۆی بەردەوامی و زۆری پەیوەندیــەوە، زانیاریــەکان بــه شــێوەیەکی زۆرتــر و خێــرا تــر دەگوازرێنەوە.

ئــەم بەربەســته مەترســیداره بــۆ زۆرینــه و دێوەزمــەی ترسێنەری زۆرینەیه که ڕۆژ به ڕۆژ لەم بەرەیەدا خۆیان دەدەن به دەستەوە و کتێبەکانیان دادەنێن

له ڕاستیدا بێ ورەیی و بێ باوەڕی هۆکـاری سـەرەکین بـۆ دۆڕان و سەرنەکەوتن و ڕۆڵیان لەم گرفتانه زیاتره که ئاماژەمان پێکردن.

پێویسته خوێنەر بزانێت که:

زۆری خانــەکانی مێــشك لــه ڕێژەیەکدایــه کــه تەمەنیشمان به هەزار ساڵ بگات هەر بەشی ئەوە له توانـای مێشك هەیـه کـه بمانگەیەنێتـه ئامانجمـان چـونکه ژمـارەی خانــەکانی مێــشك بــه ١٠٠ بلیــۆن خانــه بــەرەو ســەر دەخەملێنرێت

حافظه کامل / جوان مینینگر / ترجمه فرهاد تقی پور / لاپەڕە ١٢٩

١. بیرکردنـــەوەی بــەردەوام و کــارکردن بــە مێــشك ، ڕێگرە لە بەردەم کەم بوونەوەی پەیوەنـدی دەمارەخانــەکان تاوەکو سوودی زیاتری لێـوەربگرین ئـەم پەیوەندیـە زیـاتر دەچەسپێت

٢.مژدەیەکی گەورەیە بـۆ تـۆی خوێنــەر گـەر بزانیـت زۆرێك لە بلیمەتـەکان لـە دوای تەمـەنی حـەفتا و هەشـتا سـاڵی باشترین شـاکاریان پێـشکەشکردووە وەك ئەدیـسۆن ، گۆتـە ، ڤیکتۆر هۆگۆ ؛ مۆنت

لە جێـی خۆیدایـە گـەر بزانیـت کـە برناردشـۆ و پـاپلۆ پیکاسۆ و پیانۆ ژەنی بەناوبانگ ئارتور ڕۆبینشتن تـا نـەوەد ساڵی بەردەوام بوون لە کار و ئارەزوەکانیان.

ئینگلیزەکان لە بارەی مێشکەوە دەڵێن

Use it or you lose it

واتە بەکاری بهێنە ئەگەرنا لە دەستی دەدەیت.

هەمان سەرچاوە / لاپەڕە ١٢٧

چەن تێبینیەکی گرنگ

١ پێویستە کەمی تەمەنی منداڵان بە هەند وەربگرین و بتوانین لە فێرکردن و ڕاهێنان و پێ لەبەرکردنی تێکستە گرنگەکان و فێرکردنی زمانی بیانی و... هتد ، نکوولّی نەکەین چونکە خۆیان بەرپرس نین لە خۆیان ئەوە ئەرکی دایك و باوك و مامۆستایانە کە خەمخۆریان بن.

٢ تادەتوانین لە خوێندنەوە و کاری هزری دانەبڕێین ؛ چونکە هەرکات دەستمان پێکردەوە دەبێ باجی ئەو دابڕانە بە کات و ماندوبون بدەینەوە

٣. باوەڕمان بە هێز بێت بە تواناکانی مێشکمان و خۆمان نەدەینە دەست هۆکارە نادیارەکان دەبێت پۆزەتیڤانە بڕوانینە تەمەنمان و بنوارینە ئەوەی کە ژیریمان بەرەو کامڵ بوون دەچێت دەتوانرێت بە هۆیەوە باشتر سوود لە تواناکانی مێشك وەرگرین لە چاو تەمەنی منداڵیماندا

بەربەستی دووەم

جیاوازی مێشکەکان:

زانایەك دەڵێت: " گەر ئەو جیاوازییەی کەلە مێشکماندا هەیە لە جەستەماندا دەرکەوتایە ئەوا مرۆڤی وهامان دەبینی کە لوتی هێندەی لوتی فیلێك دەبوو"

کەواتە: ئەو جیاوازیەی کەلە مێشکماندا هەیە چەند هێندەی جیاوازی جەستەمانە، هەرئەمەشە هەندێك قوتابی هەست بە جیاوازی دەکەن و گەر بۆیان دەرکەوێت کە لەگەڵ قوتابیە زیرەکەکاندا لێك جودان ئەوا توشی خەم و خەفەت دەبن و خۆیان بە زیرەك دانانێن

لە ڕاستیدا ئەمە کاتێك بە گرفت دادەنرێت کە خۆمان بە تەممەڵ دابنێین ئەویش بە پێی ئەو پێوەرەی کە نەمان توانیوە وەك فلاَن کەس نومرەی بەرز بە دەست بهێنین یان بەو شێوە و ڕەوشەی ئەوان زانیاری لەبەربکەین و بەیادی بسپێرین

ئەم پێوەرانە زۆر لاوازن و لە توانایاندا نیە توانای زیرەکی فێرخواز هەڵسەنگێنن و لە لایەکی تریشەوە پێدەچێت هۆکاری وەها بوو بنە بەربەست کە چارەسەرکردنیان زۆر سانایە.

جیاوازی مێشك هەلە نەك بەربەست

لـە ڕاسـتیدا جیـاوازی مێـشك هەلـە (دەرفەتـە) بـۆ ئەوەی خـاوەنی تایبەتمەندی و کەسیەتی سـەربەخۆبین، نـەك بەربەسـتی بـەردەم زیرەکـی و فێربـوون، لـە لایـەکی تریـشەوە نیـشانەیەکە بـۆ ئـەوەی جـۆری زیرەکیەکـەمان جیاوازە.(بنواڕە بەشی سێهەم: زیرەکیە جۆراو جۆرەکان)

نمونەیەك بۆ جیاوازی مێشك

وەك لە سەرەتادا باسکرا، هەرکەسە و یەکێك لە نیوە گۆکانی مێشکی زیاتر بەکاردەهێنێت ئەو کەسانەی کە نیوەگۆی لای چەپ بەکاردێنن لە بیرکاری دا بەتوانا ترن بەلأم ئەو قوتابیانەی لای ڕاستی مێشکیان بەکاردەهێنن، پێدەچێت خۆیـان بەتەممـەڵ دابنـێن کاتێـك نـاتوانن وەك فێرخوازەکانی تر بیرکاری فێـربن ، لە ڕاستیدا نیوەگۆی لای ڕاستیش هیچی کەمتر نیە تـەنها ئـەوە نـەبێت ئەرکی جیاوازە بۆ نمونە داهێنانکاری کاری لای ڕاستە.

بـۆ ئـەوەی ئـەو فێرخـوازە بتوانێـت لای چەپیـشی بەکاربهێنێت، پێویستی بە چەند ڕاهێنانێك هەیە کە لە زنجیرەی داهاتوودا بە درێژی باسی دەکەین.

کەواتە جیاوازی مێشکەکان دیاردەیەکی خراپ نیە، مرۆڤەکان دەبێت شێوازی هەوڵدانیان بە پێی توانا و ئەزمونیان بگۆڕن و لە هەمان کاتدا چاو لە زیرەکەکان بکەن تاوەکو ستراتیژیەتێکی گونجاو و سەرکەوتوو بگرنە بەر بۆ بەدەستهێنانی خواستەکانیان.

بەربەستی سێهەم

ژینگەی نالەبار:

ژینگەی نالەبار ئەو بەربەستەیە کە هەمیشە خەڵکی هۆکاری دۆڕان و زیان و گرفتەکانیان دەدەنە پاڵی و سەرنەکەوتنیان بۆ ئەو دەگەڕێننەوە.

ژینگە بە هەموو هۆکارە مرۆیی و سروشتیەکانیەوە، خواست وتواناکانی تاك سنوردار دەکات، بەلاّم هەرچۆن بێت ژینگە ئەو نێوەندەیە کە هەلی باش بۆ تاك دەستەبەر دەکات، لەهەمان کاتیشدا هەموو خەڵك ناتوانن چون یەك سود لە ژینگە وەرگرن و هەلەکان بقۆزنەوە، کەواتە هۆکاری تریش هەن کە بە خودی تاکەوە پەیوەستن وەك ناپلیۆن هیلّ دەڵێت: سەرکەوتن جارجار بە هەل دەڕەخسێت بەلاّم شکست و دۆڕان هۆکاری هەیە کەواتە

دەبێت هۆکارەکانی شکست و دۆڕان لە خۆماندا لەناو ببەین.

یەکێك لە وشتانەی وادەکات سود لە ژینگە وەرگرین ئەوەیە کە بە چاوێکی ئەرێیانە (ئیجابی، پۆزەتیڤ) لە ژیان بڕوانین و ڕوداوەکان بە شێوازێکی باش ڕاڤە(تفسیر) بکەین گەر وامان کرد ئەوکات کەڕ و کوێر نابین لە بەرامبەر هەڵە کاندا و تەنانەت ڕوداوە خراپەکانیش هەڵگری شتی ئیجابین کە گەر بیرمان لێکردەوە زیاتر لایەنە چاکە کانی دەوروبەر هەست پێ دەکەین دەتوانین لە گەڵ هەرشت و ڕوداوێکی خراپدا لە خۆمان بپرسین

ئایا ئەم ڕوداوە چ لایەنێکی باشی لە خۆ گرتوە؟

ئەوەش بزانە تەنانەت خراپترین ڕوداوەکان خراپەی ڕەها نین (شەڕی مطلق) نین و لایەنی باشیشیان هەیە بەڵام ئەو کەسانەی کە ڕەش بینن و نەرێ (سلبی) بیر دەکەنەوە گوێیان کەڕ و چاویان کوێرە لە بەرامبەر تەواوی ئەو شتانەی هەڵگری ئەرێ و باشەن کە لە دەوروبەرماندان و دەتوانین سودیان لێ وەربگرین.

پوختەی بەشی یەکەم

زیادکردنی توانای زیرەکی

١. پێویستە بە زاراوەی خۆ گەشەپێدان و خۆ پەرەپێدان ئاشنا ببین و خۆمان بەرپرسیاریەتی کەسایەتی خۆمان هەڵگرین و گەشە بە تواناکانمان بدەین.

٢. سێ ڕای جیاواز هەیە لە مەڕ هۆکارەکانی زیرەکی:

یەکەم بۆماوە

دووەم ژینگە

سێهەم: زیرەکی لە ئەنجامی هەردوو هۆکاری ژینگە و بۆ ماوەوە دێتە ئاراوە.

٣. گریمانەی ئێمە ئەوەیە کە زیرەکی بۆماوەیە ، ئەمەش مانای ئەوە ناگەیەنێت کە ناتوانرێت پەرە بە توانا زەینیەکان بدرێت ، دەتوانرێت بە فێربوونی ستراتیژیەتەکانی فێربوون ، بە ئاسانی و بە تێگەشتنی زیاترەوە فێربین و بەیاد بسپێرین

٤. دەروازەیەکی نوێ

لەم ڕۆژگار و سەردەمەدا بە هۆی پێشکەوتنی تاقیگەکان ،زانیاری کرداری لە بەردەست دایە لە سەر

چۆنیەتی کاری مێشك ، کە بیردۆز و ڕێگای باش هەیە کە چۆن بتوانین مێشکمان باشتر بەکاربهێنین.

٥. زانستی NLP واتە بەرنامە ڕێژی زمانی دەماری، زانستێکە کە دەتوانێت گۆڕانکاری خێرا لە کەسەکاندا بهێنێتە ئاراوە ، ئەمەش مژدەیەکی دڵخۆشکەرە بۆ هەموو کەسێك کە دەیەوێت گۆڕانکاری دروست بکات.

٦. کۆمەڵە بەربەستێك هەن لە بەردەم بەکار هێنانی مێشك و پەرەدان بە تواناکانی، کە ئاماژەمان بەم سێ بەربەستەکردوە:

یەکەم: زیادبونی تەمەن

دووەم: جیاوازی مێشك

سێهەم: ژینگەی نالەبار

ئەم بەربەستانە نامێنن گەر هاتوو زانیمان:

- ژمارەی خانەکانی مێشك زۆر زیاترن لەوەی کە ئێمە لە تەمەنێکدا بەکاریان بهێنین.
- بەکارهێنانی بەردەوامی مێشك دەبێتە هۆی پەرەدان بە تواناکانی مێشك و مانەوەیان
- کۆمەڵێك لە بلیمەتەکان شاکارەکانیان بەرهەمی سالانی پیری یانە، وەك: ئەدیسۆن ، گۆتە ، ڤیکتۆر هۆگۆ ، مۆنت

- جیاوازی مێشك كەسایەتی تایبەتمەندمان پێ دەبەخشێت و نیشانەی ئەوەیە جۆری زیرەكیەكەمان جیاوازە نەك ئەوەی خەڵك لە ئێمە باشتر بن

- سودوەرگرتن لە ژینگە لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر جیاوازە ، یەكێك لە هۆكارەكان كە وادەكات سود لە ژینگە وەرگرین بیركردنەوەی ئیجابی و باش ڕاڤەكردنی ڕوداوەكانە خاڵی دووەمیش كە دەبێت هەمیشە لە بیرمان بێت ئەوەیە كە گەر هەلی سەركەوتن بەدەست خۆمان نەبێت خۆ هۆكاری شكست و دۆڕانەكان لە خودی خۆماندان كە ناهێڵن هەلەكان بقۆزینەوە هەر بۆیە دەبێت ئەم هۆكارانە لە ناو ببەین.

بەشی دووەم

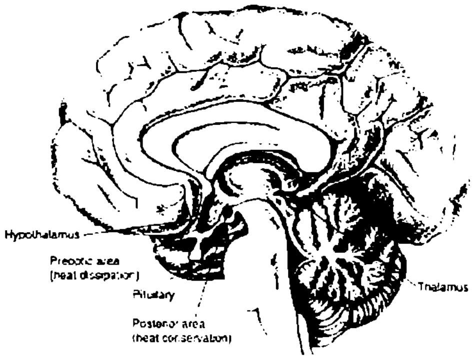
خولی

بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

یان

کەتەلۆگی بەکارهێنانی مێشك

جێگای دڵخۆشیە پاش تێپەڕبوونی چەندین ساڵ لە پێشکەوتنە گەورەکانی مرۆڤ لە هەموو بوارەکاندا ، لەم دەساڵەی دواییەدا بە هۆی هەردوو



دەزگای (CATو MRI) ەوە توانرا پەی بە چۆنیەتی کارکردنی مێشك ببرێت و لە هەمان کاتیشدا پێشکەوتن و گەشەی بەرچاوی زانستی پرۆگرامکردنی زمانی– دەماری (**Neuro-Linguistic programming**) دەروازەیەکی گەورەی لە بەردەم فێرخوازانی وڵاتە پێشکەوتوەکان والاکرد تاکو بە شێوەیەکی کردارەکی(عملی) گۆڕانکاری گەورە لە توانای فێربونیاندا بکەن و بتوانن توانا گەورەکانی ناخی خۆیان بناسن و لە بوارە جۆربەجۆرەکانی ژیانیاندا بەکاری بهێنن

ئەمەش بە شێوەیەکی تاڕادەیەك ئاسان و بە تێچونێکی کەم لەڕووی کات و پارەوە

ئەو توانا دەرونی و جەستەییەی کە کەسێك پاش چەندین ساڵ لە ڕاهێنـان دەسـتی دەکـەوت ، ئێـستا بـەهۆی زانـستی ئەندازەی دەرونیەوە لە ماوەی چەند مانگێکدا و بگرە کەمتریش دەستی دەکەوێت

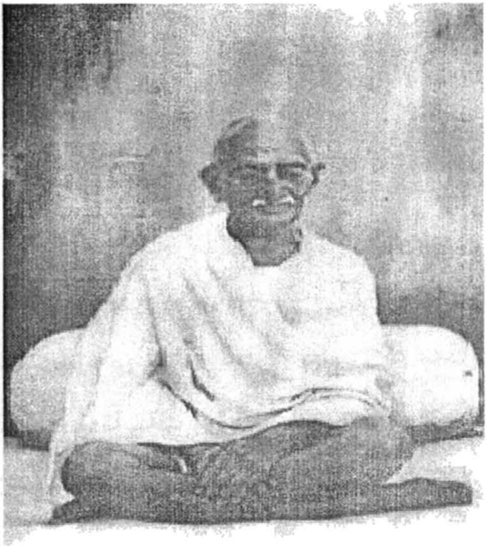
بەشێوەیەکی گشتی مامۆسـتایان و ڕاهێنـەرانی (NLP) باوەڕیان وایە کە لە نیوەی کاتدا بە ڕەچاوکردنی بنەماکانی ئەم زانستە مـرۆڤ دەتوانێـت هەرچـیەکی بوێـت فێرببێت

ئەدیسۆن

لەم خولەدا دەمانەوێت پەردە لەسەر هەندێك لە کاریگەرترین هۆکارەکـانی بلیمـەتی (عبقریـە) هـەڵماڵین وشـوێنی ئەوبەشانەی مێشك دیاری بکەین کە بەکارهێنانیان چ لە خۆوە بێت چ بەتایبەت مرۆڤ لە سادەییەوە دەگەیەنێتە بلیمەتی لـە تەممەڵی یەوە بۆ زیرەکی لە نەزانیەوە بۆ زانایی و دانایی

ئەوەی جێگای سەرنجە ئەوەیە هەرمرۆڤێك بە شێوەیەكی خۆنەویست یەكێك لەهەردوو نیوەگۆی لای ڕاست و لای چەپی مێشكی بەكاردەهێنێت

ئەوەی جێگای داخە سیستمی پەروەردەو فێركردن زیاتر پەرەی بە تواناكانی نیوەگۆی چەپی مێشك دەدات لە كاتێكدا هەندێك لە تۆوە بە پیتەكانی عەبقەریەت لە نیوەگۆی لای ڕاستی مێشكدا نەبێت گەشەناكەن .بلیمەتی و زیرەكی تەواویش بە بەكارهێنانی هەموو مێشك نەبێت نایەتەدی



لەم كۆرسەدا باس لە بەكارهێنانی هەموو بەشەكانی مێشك دەكەین بە شێوەیەكی كردارەكی و بە ڕاهێنان و ڕێنمایی ئاسان

مەهاتما گاندی

هـەر لەبـەر ئەمەشـە دەبیـنین مرۆڤـە بلیمەتـەكانی وەك ئەدیـسۆن و ئەنیـشتاین و كەسـانێكی وەك مـەهاتما گانـدی لـە سـەرەتای چـونە قوتابخانـەو خوێندنیانـدا بگـرە قۆناغێـك لـە ئەمەنیان بەداخبوون لەوەی بۆ تەممەڵن و فێرنابن وەك ئـەوەی كـە مـەهاتما گانـدی لـە ژیانەكەیـدا دەڵێـت "......بەهەنـدێك نارەحەتیەوە خشتەی لێكدانم لە بەركرد ئەمـەش بەباشـی دەریـدەخات كـە تەممـەڵ بـووم و یـادەوەریم زۆر لاوازبـووە" ..لەلاپـەڕەی دوایـیدا دەڵێـت :"[1]..قوتابیـەكی ناوەنـدی بـووم دوابیش نەباش بووم و نەخراپ "

یەكێك لەوپرسیارانەی كە فێرخواز پەرۆشیەتی ئەوەیە كە دەپرسێت :

چ كاتێــك مێــشك شــت وەردەگرێــت ؟مامۆســـتا و ئەوكەســانەی كـە تەمـەنێكیان لـە فێركردنـدا بەسـەربردوە جوامێرانە وەڵام دەدەنەوە بەیانیان ...یان كاتژمێر ئەوەندە تا ئەوەندە لەڕاستیدا وەڵامی دروسـت ئەوەیـە كـە بڵـێین كاتێـك مـرۆڤ دەتوانێـت بەباشـی فێرببێـت كـە شـەپۆلەكانی ئالفا(Alpha) لەمێشكیدا زاڵبن وەكاتێك داهێنان بـە مێـشكی

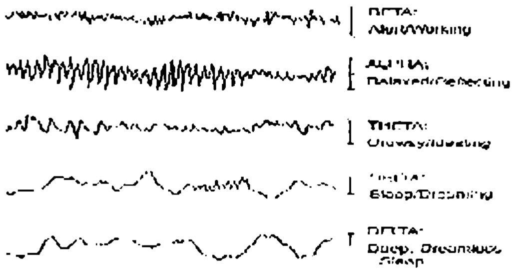
---

[1] مهاتما گاندی/ سرگزشت من /ترجمه: مسعود برزین/چاپ ششم ١٣٦٦/چاپ گلشن/ لاپەرە ١١

داهێنه‌رێکدا دێت که شه‌پۆله‌کانی ثیتا (Theta) زاڵبن

شه‌پۆله‌کانی مێشك

بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ش زۆر به‌ئاسانی و له چه‌ند خوله‌کێکدا فێرخواز ده‌توانێت شه‌پۆله‌کانی مێشکی بگۆڕێت به‌پێی ئه‌وه‌ی که مه‌به‌ستیه‌تی ، له‌م خوله‌دا باس له شه‌پۆله‌کان و کۆنترۆڵ کردنیان ده‌که‌ین



(فرانگ .س.کاپرێز) ده‌ڵێت " لاوازی مێشك یه‌کێکه له هۆکاره ده‌رونی و جه‌سته‌ییه‌کان که ئه‌مڕۆ له جیهاندا زیاتره له هه‌ڵامه‌ت ".[1]

زۆر که‌س هه‌ن ده‌ناڵن به ده‌ست له‌بیرچونه‌وه‌وه تا ئه‌و ڕاده‌یه‌ی که واز له خوێندن ده‌هێنن و ده‌ڵێن مێشکم وه‌ریناگرێت

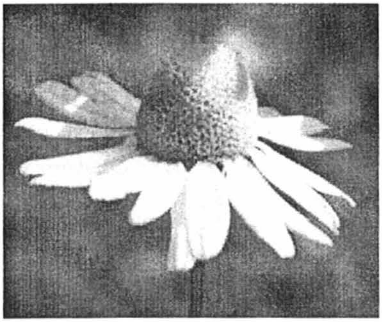
---

[1] فرانگ س.کاپرێز/ ده‌رونزانی و ڕه‌فتار بۆ به‌ره‌ولوتکه‌ی کامه‌رانی /وه‌رگێرانی سۆران خورماڵی/ لاپه‌ڕه ١٢٠

یان زۆرن ئەوانەی کە وازیان لە خوێندنەوە هێناوە و
ئارەزویان بۆ هیچ بوارێکی ڕۆشنبیری نەماوە کە ئەمەش
نەخۆشیەکی کوشندەیەو مرۆڤی ڕۆشنبیر لە کۆمەڵگادا کەم
دەکاتەوە

ئەمڕۆ لە کۆمەڵگای کوردیدا کەسانێکی زۆرمان هەن
کەتەنانەت خوێندنیشیان تەواو کردوە و ئاستی ژیانیشیان باشە
بەلاّم ئامادەنین بە درێژایی ساڵێكناملیکەیەك بخوێننەوە ،
یەکێك لە هۆکارەکانی ئەم دیاردەیەش زوو لەبیرچونەوەی
بابەتە خوێنراوەکانە کە لەم کۆرسەدا بە درێژی دەمانەوێت باس
لە دیاردەی لەبیرچونەوە و هۆکارەکان و ڕێگاکانی
چارەسەرکردنی بکەین .

لە کۆنەوە تائێستا خواردنی دەرمان یەکێك بووە لە ڕێگا
سەرکەوتوەکانی کەمکردنەوەی لاوازی مێشك و یادەوەری ، لە
بەر ئەم هۆیە گرنگیمان
داوە بەم بوارەو ڕێنمایی
پێویست دەدەینە بە
بەشداربوو لە ڕوی چۆنیەتی
خواردن و خواردنەوە وە ،
هەروەها هەندێك لەو



خۆراكانـه دەناسـێنین كـه بـه هێزكـەری مێـشك و كۆئەنـدامی دەمارن و ئەو دەرمانە گیایی و سروشتیانەش باس دەكەین كـه لە چارەسەری ئەم كەمو كورپیانەدا كاریگەریان هەبووه

كێـــشەی گـــەورەی فێرخـــواز زیـــادبوونی بیربـــلاوی و لەدەستدانی تەركیزە، لەم خولەدا باس لە هۆكارەكانی دەكەین و ڕاهێنانی جۆراو جۆر دەخەینە بەردەست بەشداربوو

چەندین بابـەتی تـر لـەم كۆرسـەدا بـاس دەكرێـت كـه بـه داخەوه نه بوونی سەرچاوەی زۆر پێشكەوتوی بوارەكانیـان بـه زمانـەكانی كـوردی و عـەرەبی وای كـردوه كـەلێنێكی دیـار لـه پەروەردە و فێركردندا لە كوردستاندا دروست بكات

ئەو زانستانەی لەم كۆرسەدا سودیان لێ وەرگیراوه

زانستی دەرونزانی(Psychology)

سایكۆ سۆماتیك (Psychosomatics)

نێرۆلۆژی (زانستی دەمار) (Neurology)

ئەنـــدازەی دەرونـــی (Neuro-Linguistic programming)

هیپنۆتیزم (Hypnosis)

یوگا (Yoga)

چارەسەری سروشتی و گیادەرمانی

(Natural Therapy and Herbal Remedy

﴿هیوای سەرکەوتن بۆ هەموان دەخوازین﴾

مامۆستاوپیشکەشکاری خول

ئاوات نصرولڵا ئەحمەد

لەگەڵ ڕێزو سوپاس و پێزانینمدا بۆ

تەواوی ئارەزومەندانی بواری پەروەردە و فێرکردن

(ئـەو چـەند پـەڕەی پێـشوو ڕیکلامـی خولـەکان بـوو
کەلە خوارەوەش ئەنجامی ئەم خولانەش خراوەتە ڕوو)

ئەنجامی خولەکان بە ئامار

ئەنجامی خولەکانی

بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

سەرەتا لە ساڵی ٢٠٠٤ لە کتێبخانەی گشتی هەڵەبجە ئەم خولە بۆ ڕێکخراوی چالاکیەکانی هاموون پێشکەشکرا. بەشداربوان تاقی کرانەوە و ئەنجامەکانیش جێگای دڵخۆشی بوون ، لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکاندا لە کۆی ٢٥ کەس تەنها ٥ کەس توانیان لە ماوەی خولەکێکدا ١٠ وشە بە شێوەی یەك لە دوا یەك لەبەربکەن بەلاّم پاش ٥ ڕۆژ و خوێندنی چۆنیەتی بەکارهێنانی یادگەی وێنەیی Visual memory لە کۆی ٢١کەس ١٦ کەس توانیان

بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

بۆ یەکیەتی لاوانی دیموکراتی کوردستان ، ناوەندی چالاکی و پێگەیاندنی لاوانی هەڵەبجەی شەهید لە ساڵی ٢٠٠٦ کە لە ماوەی ١٢ ڕۆژدا زیاد لە ٢٤ لێکچەر خوێنرا وە ئەنجامەکان بەم شێوەیەی لای خوارەوە بوو

ئەنجامی تاقیکردنەوەکان و گۆڕانکاری پاش

پێنج جۆر لە تاقیکردنەوەی یادگە	سەرەتای خول	کۆتایی خول
١٠وشەیی (یەك لە دوایەك)	٤٦،٤ %	٤٨ %
٢٠وشەیی (دوو دوو پێکەوەیی)	٢٦،٦ %	٦٢،٥ %
ژمارەی ١٨ ڕەنووسی	٣٧،٩ %	٥٤،١ %
سپێل	٣٦،٥ %	٤٧ %
مانای وشەی بیانی (ئینگلیزی)	٤٠،٣ %	٤٨،٣ %

سەنتەری ڕاهێنانی لاوانی هەڵەبجە – ڕێکخراوی تواناسازی لاوانی کوردستان

ماوەی خول یەك مانگ واتە ٣٠ ڕۆژ کە پێکهاتبوو لە ٣٠ لێکچەر و چەند کاتژمێرێك ڕاهێنان

پێنج جۆر لە تاقیکردنەوەی یادگە	سەرەتای خول	کۆتایی خول
١٠وشەیی (یەك لە دوایەك)	١٤،٢٨ %	٧٦،٩١ %
٢٠وشەیی (دوو دوو پێکەوەیی)	٥٠ %	٨٤،٦١ %
ژمارەی ١٨ ڕەنووسی	٦١،٥٣ %	٨٤،٦١ %
سپێل	٥٤ %	٦٥ %
مانای وشەی بیانی (ئینگلیزی)	٦٤ %	٧٤ %

وتەی کۆتای

گەر بڕوانینە ئاماری خولی کۆتایی دەردەکەوێت کە توانای زیرەکی بەشداربووان(لە یادهێنانەوەدا) بە ڕێژەی لە ٢٩ ٪ زیادی کردوە، ئەم ڕێژەیەش زۆرە لە ڕوویەکەوە دەتوانین بیسەلمێنین کە زیرەکی بە فێربوونی ستراتیژیەتی فێربوون زیاد دەکات. وەلە لایەکی تریشەوە بە سە بۆ سەلماندنی گرنگی فێربوونی فێربوون کە بە ڕاستی لە فێربوون هەر زانستێك گرنگترە گەر هەر قوتابیەك پێش خوێندن فێربکرایە کە چۆن دەتوانێت فێرببێت ئەوا کەمێك نزیك دەبووینەوە لە ڕاددە و ڕێژەی زیرەکی ڕاستەقینەی فێرخوازان لە کۆتاییدا هیوادارم بتوانم بە ئەم زنجیرە کتێبە بەو زانیاریانەوە بخەمە بەردەست تەواوی خوێنەران

وتەی بەشداربووان

لە کۆتایی ئەو کۆرسەی کە لەساڵ ٢٠٠٦ دا پێشکەشکرا ، راپرسیەك ئەنجامدرا و بەشداربووان بەم شێوازە وەلامی پرسیارەکانیان دایەوە و هەستی خۆیان دەربڕی:

خ.ب.ت قوتابی ئامادەیی: ئەم کۆرسە گوڕێکی تازەی خستە دلی هەموو گەنجێکی ئەم کۆرسە بۆئەوەی برەو بە تواناکانی خۆیان بدەن و کۆڵ نەدەن لە کارەکانی ڕۆژانە یان خوێندن

ف.ح.ف قوتابی ئامادەیی گۆڕانکاری لە ژیانی مندا خولقاند بە شێوەیەك کە چۆن مرۆڤ لە سەر ڕێگایەکی هەڵە ڕۆشتبێت ئێستا هاتبێتە سەر ڕێی ڕاست.

س.ن.ص توانی ڕێگای نوێم فێربکات بۆ گرتنە بەر

أ.ن.ع قوتابی زانکۆ بەشی پەروەردەی وەرزشی جاران دەموت ناتوانم ئەو کارە بکەم بەلام ئێستا خۆم زۆر بە توانا دادەنێم.

ه.أ.ح ئامادەیی توانیومە دوبارە خۆم لە ژیاندا بدۆزمەوە

ف.ح.أ زانکۆ-ئەندازیاری فێری کردم چۆن هەوڵبدەم

بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

لە ناونیشانەکەوە دیارە کە لە لایەك بابەتەکان گرنگی بە تواناکانی مێشك دەدەن وە لە لایەکی تر شێوازەکانی فێربوون ئەم دوو توانایەش، یادگە و بەیادسپاردن دەگرێتەوە و پەرە بەتواناکانی دەدات گەر بڕاونینە زۆربەی ئەو نوسینانەی لەم بوارەدا نوسراون تێبینی دەکەین کە هەرنوسەرە و گۆشەیەکی هەڵبژاردوە بە تایبەت چۆنیەتی بەیادسپاردن و بەهێزکردنی یادگە (حافظة ، ذاکرة) وەیان گەر باسیان لە تواناکانی مێشك کردبێت لە ڕوویەکەوە ویستراوە خوێنەر بگەیەننە ئامانج هەروەك بڵێیت نووسەر بۆ پاڵپشتکردنی قوتابخانە یان بیرۆکەیەك بەم کارە هەستاوە(بڕوانەرە ناونیشانی زۆرێك لە سەرچاوە ئینگلیزی و فارسی و عەرەبیەکان کە بە درێژایی ئەم زنجیرەیە وەك سەرچاوە سوودیان لێ وەرگیراوە و دەخرێنە ڕوو) لەڕاستیدائەم بابەتە کە سەرەتایی ترین بەشی لەخودی کاری مێشکەوە دەستپێدەکات، هێندە ئاڵۆزە کە بە قوتابخانەیەك ڕاڤە ناکرێت و بە ڕێگایەك چارەسەر بۆ گرفتەکانی نادۆزرێتەوە، ئەمەش وایکردوە سود لە قوتابخانە جیاوازەکان وەربگیرێت لەم زنجیرە پەرتوکەدا بەبێ دەمارگیری بۆ هیچکامیان و تەنانەت سوود لە زانستە جیاوازەکانیش وەرگیراوە.

پوختەی بەشی دووەم

خولی بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوون

ئەم خولە سێ جار پێشکەشکراو ئەم بابەتانەی گرتوەتەخۆ کەبووەتە هەوێنی ئەم زنجیرە کتێبە.

١. پێشکەوتنی تاقیگەکان و ئامێرە تەکنۆلۆجیەکانی وەك MRIو CAT دەروازەی نوێی والاکردن بۆ ئەوەی زانایان سەر لە کاری مێشك دەربکەن و تاوەکو پرۆسەی فێربوون ئاسانتر بکرێت.

٢. زانایانی زانستی بەرنامەرێژی زمانی-دەماری تێکڕا باوەڕیان وایە لە نیوەی کات دا دەتوانن پرۆسەی فێرکردن ئەنجامبدەن بە بەراورد لە گەڵ فێرکردنی تەقلیدی لاسایی دا.

٣. بە کارهێنانی هەردولای مێشك دەکات کە شایەنی باسە مرۆڤ بە شێوەیەکی ئائاگا یەکێك لە دوو نیوەگۆی مێشکی زیاتر بەکاردەهێنێت وە لێرەوە دەتوانین پەردە لە سەر ڕازەکانی عەبقەریەت (بلیمەتی) هەڵماڵین.

٤. باشترین کات بۆ فێربوون ئەو کاتەیە کە شەپۆلی ئالفا زاڵ دەبێت لە مێشکدا و باشترین کات بۆ ئەوەی فکرە و داهێنانێك بێت بە مێشکماندا ئەو ساتەیە کە شەپۆلی سێتا زاڵ دەبێت شایەنی باسە فێرخواز لە چەند خولەکێکدا دەتوانێت ئەم کارە ئەنجام بدات.

٥. زۆری دیاردەی لە بیر چونەوە کاریگەری زۆری هەیە لە کەمکردنەوەی تاکی رۆشنبیر و خوێنەوار، ڕیگا و شێوازی جۆراو جۆر هەن کە دەبنە چارەسەری زۆر لە بیرچونەوە و توانای یادەوەری بەهێز دەکەن.

٦. بۆ ئەوەی بتوانین پەرە بە تواناکانی مێشك و یادگە بدەین پێویستە زۆر ڕێگای جیاواز بگرینە بەر تا دەگاتە چارەسەر بە خۆراك و دەرمانی گیایی.

٧. بۆ ئەوەی بتوانین لەبابەتەکانی مێشك و یادگە بگەین و پەرە بەتواناکانیان بدەین دەبێت پەنابەرینە بەر ئەزمون و لێکۆڵینەوە جۆراو جۆرەکان و زانست و بوارە پەیوەستەکان هەر لە زانستە کۆنەکانەوە هەتاوەکو زانستی دەماری سەردەم و سود لە قوتابخانە جۆراو جۆرەکان وەرگرین وەك یۆگا و پزیشکی جێگرەوە و چارەسەری سروشتی.

٨. دوایەمین ئەزمونی خولی بەهێزکردنی مێشك و ستراتژیەتی فێربوون زیاد بوونی توانای یادەوەری بە شدار بوان بوو بە ڕێژەی لە سەدا ٢٩ ٪ کە ئەم ڕێژیەی زۆرە و دەتوانرێت لاوازترین فێرخواز کە نمرەی ٣٠ بۆ دادەنرێت لە قوتابخانەدا بە فێربوونی ئەم زانستە سەرکەوتن بەدەست بهێنێت.

بەشی سێهەم

پێوانە و ئەزمونی زیرەکی

IQ

مانای زیرەکی چیە؟

کێ زیرەکە؟

ئایا زیرەکی پێوانە دەکرێت ؟

ئەزمونی ئای کیو IQ چیە؟

زیرەکی

زیرەکی زاراوەیەکە بە شێوەیەکی گشتی بەکاردەهێنرێت بۆ توانا زەینی و ژیری یەکان ، چارەکردنی گرفت ، بیرکردنەوەی واتایی ، فێربوون و تێگەشتنی بابەتی نوێ ، و سود وەرگرتن لە ئەزمونەکانی ڕابردوو.[1]

زیرەکی لە چەند پرۆسەیەکی جیاوازی زەینەوە سەرچاوە دەگرێ کە بریتین لە یادەوەری فێربوون دەرك پێکردن، بڕیاردان ، بیرکردنەوە ، و ژیرکاری (عەقڵکاری).

Microsoft Student with Encarta Premium ٢٠٠٧ DVD/intelligence

زاراوەی زیرەکی

لە زمانی کوردیدا کۆمەڵە زاراوەیەك بەکاردەهێنرێن بۆ کەسانی زیرەك لەوانە زیرەك ، بلیمەت ، وریا، بیرتیژ ، هۆشیار ، بەهرەمەند ، لێهاتوو ، هەڵکەوتوو ، هتد

بەهەمان شێوە لە زمانی ئینگلیزی دا چەندین زاراوەی جیاجیا بەکاردەهێنرێن بۆ هەمان مەبەست لەوانە

بەهرەمەند talented، زیرەك Intelligent، بیرتیژ gifted ، هەڵکەوتوو eminent بلیمەت genius، کەسی سەیر لە ڕووی prodigy، پیتۆل precocious توانای زیرەکییەوە ...etc[1]

بەلام لە هەموونەم زاراوانە گرنگتر وشەی (Intelligence) ە واتە زیرەکی و لە بنچینەدا ئەم زاراوەیە لە لایەن فەیلەسوفی ڕۆمانی (شیشرۆن)[2] ەوە بەکارهاتوە بەم شێوازە (intelligentia) کە ئەمەش زاراوەیەکی لاتینیە و لە کاری (فعل) (intellegere)[3] ەوە وەرگیراوە بە مانای

---

[1] دکتر میر محمد سید عباس زاده / کودکان تیز هوش / لاپەڕە ٤٢

[2] د.کریم شریف قەرەچەتانی / سایکۆلۆژیای گشتی / لاپەڕە ٢٧٨

[3] / Intelligence - Wikipedia, the free encyclopedia.htm

تێگەشـــتن(to understand)هـــاتووە. وشـــەی (Intelligence) لە فەرهەنگی ئۆکسفۆردی ئەدفانس دا بەم شێوازە پێناسەکراوە:

(The power of learning، understanding and reasoning، mental ability)[1]

واتە بریتییە لە (هێزی فێربوون ، تێگەشتن و ژیرکاری (عەقڵکاری) و توانای زەینیی)

بابەتی زیرەکی

زیرەکـــی نـــەك تـــەنها وەك دیاردەیـــەك بـــەڵکو وەك هەربابـەتێکی ئـاڵۆز قـسەو خـواس و گفتوگـۆی زۆر لـە خـۆ دەگرێت.

لـە کۆنـەوە جێگـای تێرامـان و بیرکردنـەوەی زانایـان و فەیلەسـوف و دانایـان بـووە ئـەفلاتون ٤٠٠سـاڵ پـێش زایـن ئاماژەی بە هزر و بیر و زیرەکی کردوە، وە هەر لـە سـەرەتاوە لـە لایـەن دەروونزانـان و لێکۆڵەرانـەوە خراوەتـە بـەر بـاس و لێکۆڵینـــــەوە و توێژینـــــەوەی ورد، لـــــە ڕوانگـــــەی فیزیۆلۆژیستەکانەوە زیرەکی لە ئەنجامی کار و چالاکی مێشکە

---

[1] OXFORD Advanced Learners DICTIONARY/ ٢٠٠٠

مێشكەوە واتە كۆرتێكس(Neo-cortex) دەردەكەوێت وەلە ڕوی دەرونیەوە ڕۆڵی گونجاندنی تاكە لە گەڵ دەوروبەر و ژینگەدا.

بنەڕەتی بە دەستهێنانی زیرەكی لە ڕێگای جینەكانەوە دەبێت؛ لە بۆماوەدا و وەك زیاتریش ڕونی دەكەینەوە پەروەردەو پەرەپێدانی توانای زیرەكی ڕۆڵی كاریگەر و سەرەكی دەبینێت لە نەشونماكردنی دا[1]

ڕای جۆرا و جۆر و پێچەوانەی زۆر هەن و ناتوانین بڕیار لە سەر پێناسە یان چەمك و مانایەكی دیاری كراو بدەین، لە لایەك پێناسەكان زۆر كەم و كورتیان تێدایە بە تایبەت لە بارەی سروشتی زیرەكیەوە و لە لایەكی تریش زانایان لە سەر پێناسەیەك ناتوانن ڕێك كەون بۆنمونە كاتێك داواكرا لە زانایان كە پێناسەیەك بۆ زیرەكی بكەن یان چیەتی زیرەكی و هۆكارەكانی دەربڕن دەرەنجام كۆك نەبوون لە سەر ڕایەك بۆ نمونە چواردە وەلامی جیاواز بە دەست هێنرا [2]

---

[1] دكتر سيروس عظيمي /اصول روانشناسى عمومى/فصل هفتم /هوش / لاپەڕە ١٨١

[2] Microsoft Student with Encarta Premium ٢٠٠٧ DVD/Defining Intelligence

هەر لەبەر ئەم هۆیە، خۆمان بەدوور دەگرین لەم بابەتانە چونکە لە ڕووی کردارییەوە ناتوانن بە شێوەیەکی باش هاوکاریمان بکەن لە بەدیهێنانی ئامانجەکەماندا.

ئەوەی لەم بەشەدا پێی هەستاوین پێدانی چەند زانیارییەکە تاوەکو سەرنجێکی زانستی بە هەندێ خوێنەر بدەین و لە ڕووی زانستی دەرونزانییەوە بە کورتی دەستنیشانی هەندێ بابەت بکەین کە کاریگەرن لە تێگەشتن و مامەڵە کردن لەگەڵ ئەم بابەتە و ڕێخۆشکەرن بۆ خۆ ئامادەکردن لە بواری پەرەپێدانی تواناکان بە گشتی و تواناکانی فێربوون و فێرکردن بە تایبەتی.

دەمانەوێت ڕوونی بکەینەوە کە زیرەکی توانایەکە دەتوانرێت پەرەی پێ بدرێت لە لایەك و لە لایەکی تریشەوە جۆراو جۆرەو هەرکەسێك گرنگە جۆری زیرەکیەکەی بدۆزێتەوە و پەرەی پێبدات پێویستە ئاگاداری هەندێ بابەت بین لە سەر زیرەکی بەتایبەتی هەردوو بیردۆزی زیرەکی کە بیردۆزی زیرەکی گشتی و بیردۆزی زیرەکیە جۆراوجۆرەکان دەگرێتەوە .هەروەها شارەزایی لەپلەبەندی نومرەکانی هۆش و زیرەکی و تەمەنی ژیری (عەقڵی) و ڕێژەی ئەم تەمەنە لە چاو تەمەنی ڕۆژ

ﻪمیری دا و ئەو ڕەخنانەی کە ئاراستەی کراون هەموو ئەمانە گرنگن بۆ هەرکەسێك کە دەیەوێت لە زیرەکی بگات.

پێوانەی پلەی زیرەکی

پێوانەی زیرەکی کە کاری لە سەر کرا و بە شێوەی کرداری ئەنجامدرا بۆ مەبەستی جیاکردنەوەی ئەو فێرخوازانەبوو کە گرفتیان هەبوو لە گەڵ پرۆگرامی خوێندنی ئاسایی و خاوەنی پێویستی تایبەتی بوون تاوەکو لە قوتابخانەدا سەرکەوتوو بن.

لەم ڕۆژگارەدا ئەزمونەکانی زیرەکی بە شێوەیەکی بەرفراوان سوودیان لێ وەردەگیرێت لە بواری جیاجیا دا وەك پەروەردە و سوپا و کارپێدان و حکومەت بە گشتی ، ئەم ئەزمونانە بە پێی مەبەستی ئەنجامدانیان بەردەوام لە گەشەسەندندان و دەرونزانان لە هەوڵی باشتر کردن و گەشەپێدانی چۆنیەتی ئەزمونەکاندان.

سەرەتای ئەزمونەکان

فرانسيس گالتوون كه كەوتبويه ژێر كاريگەری چار داروينەوه، يەكەمين كەس بوو كه پەرەی بە زيرەكی گشد داوه، زيرەكی لای گالتوون بەهرە و توانايەكە كە بنەما بايۆلۆجی هەيە و دەتوانرێت لێكۆڵينەوەی لەسەر بكرێت بپێورێت بە پێی ژمارەی كاردانەوەكانی هەست دەركپێكردن[1]

زانای سروشتزان و بيركاری زانی بەريتانی (فرانسيس گالتوون) ئامۆزای چارلز داروين بوو، ئارەزوی لە پێوا

Intelligence - Wikipedia, the free encyclopedia.htm

جیاوازی تاکەکەسی هەبوو بەتایبەتی لە بواری توانای زەینی دا.پێشەنگی دەروونزانی ئەزمونگەری بوو لە بەریتانیا. جیاوازی تاك و بلیمەتی زگماکی دەکرد وە یەکەم کەس بوو کە ڕێگای ڕاپرسی بەکارهێنا بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لە سەر حاڵەتێك و یەکەم کەس بوو کە ڕێگای ئاماری (الاحصائیە) بەکارهێنا بۆ پێوەری (القیاس) لە بواری دەروونزانی بۆ پێوەری توانای ژیری (عەقڵی) و زیرەکی و [1] بە دامەزرێنەی سایکۆمیتریك واتە پێوانەی دەرونی دادەنرێت کە بۆ یەکەم جار هەوڵی دا ڕێگایەکی تاقیکردنەوە بدۆزێتەوە تاوەکو بیکاتە پێوانەیەك بۆ لێکۆڵینەوەی دەرونی[2]

گالتوون پەرەی بە یەکەمین تاقیکردنەوەی زیرەکی دا[3] بە یەکەمین کەس دادەنرێت کە بیری لە تاقیکردنەوەی زیرەکی کردوەتەوە.[4]

---

[1] یوسف عوسمان حەمەد/ دەروونزانی – وتار-لێکۆڵینەوە- شیکردنەوە/چاپی یەکەم/ لاپەڕە ٥

[2] Microsoft Student with Encarta Premium ٢٠٠٧ DVD/ Intelligence/ Early Tests

[3] Patricia M. Wallace—Jeffrey H. Goldstein, An Introduction to Psychology ٢٤٥

[4] لندال دافیدوف / مدخل علم النفس – الفصل الثاني عشر- الزكاو و الابتكاریه -صفحه ٥٢٩

باوەڕی وابوو کە زیرەکی لە خێزانەوەیە و تایبەتمەندیەکی بایۆلۆجی هەیە، بۆ مەبەستی تاقیکردنەوە لە نێو مۆزەخانەی لەندەن دا تاقیگەیەکی بۆ پێوانی تواناکانی مرۆڤ دامەزراند،ئەو باوەڕی وابوو کە بێتواناکانی کەم ژیری، کەم و کوڕیان لە هەست دا هەیە و باوەڕی وابوو کە ژیری و دەرکپێکردن بە جۆرێك لە جۆرەکان پێکەوە پەیوەستن، هەربۆیە دەستی کردە پێوانەکردنی جەستەیی (anthropometry) و ئەدگاری کاردانەوەی هەستی(sensory-motor traits) وەك قەبارەی بیستن و جارەکانی کاردانەوە ، هەروەها کارێکی تری گاڵتوون بەراوردی زانایانی ناسراوی بەریتانی و ئەو کەسانەبوو کە زیرەکیان کەم بوو،بەهەزاران کەسی تاقیکردەوە بەلاّم هیچ یەك لە تایبەتمەندیەکانی پێوانەکەی هاو پەیوەند نەبوو لەگەڵ تێگەشتنی ئەودا بۆ زیرەکی.لە دوای خۆی چەندین زانا هەوڵی پێوانەکردنی زیرەکیان داو چەندین تاقیکردنەوە (تێست)ی جۆراو جۆریان بۆ ئەم مەبەستە داهێنا، لەوانە زانای فەرەنسی (ئەلفرد بینە)

ئای کیو IQ

یەکەمین تاقیکردنەوەی کرداری بۆ پێوانەی زیرەکی

ئەلفرێد بینەAlfred Binet

(١٨٥٧\٧\٨– ١٩١١\١٠\١٨)

ئەلفرێد بینە فەیلەسوف و دەرونزانێکی فەرەنسیە، بە داهێنەری یەکەمین تاقیکردنەوەی زیرەکی دادەنرێت کە بە بنەمای تاقیکردنەوەکانی (ئای کیو تێست [1]) ی ئەمڕۆ دادەنرێت.

بینە لە گەڵ هاوکارەکەی تیۆدۆر سیمۆن[2] ئامانجیان ناساینی ئەو فێرخوازانە بوو کە هاوکاری تایبەتیان پێویست بوو بۆ تەواوکردنی پرۆگرامی خوێندنیان.[3]

---

[1] IQ test

[2] Théodore Simon

[3] Alfred Binet - Wikipedia, the free encyclopedia.htm

سەرەتا ئەلفرێد بینە و هاوڕێکانی هەروەك گالتوون دەستیان کردە پێوانەکردنی کاردانەوەی هەستی و تواناکانی، بەلآم خێرا هەستیان کرد کە ئەم کارە زانیاری خوازراو نادات بەدەستەوە، هەربۆیە دەستیان کردە هەڵسەنگاندی توانا مەعریفیەکانی وەك توانای بەیادسپاردن و جۆر و ماوەی سەرنجدان و بیرکردنەوەی ژیربێژیانە (لۆجیکی) و توانای تێگەیشتن و ئەندێشەکاری و بیرکردنەوە. بۆ ئەم مەبەستە توانای خۆیان خستە گەر بۆ دانانی تاقیکردنەوەیەك و پاشان ئەم کارەیان لە قوتابخانەی منداڵانی پاریس دا بە ئەنجام گەیاند ئەو تەنانەت تاقیکردنەوەی لەسەر ئەو منداڵانە ئەنجام دا کە لە قوتابخانەی زیندانیەکاندا دا بوون و چەندین تاقیکردنەوەی لە سەر ئەنجام دان.

بینە لە گەڵ سیمۆنی هاوڕێی لە ساڵی ١٩٠٨ و ١٩١١ یەکەمین تاقیکردنەوەیان بۆ مەبەستی پێوانەکردنی زیرەکی دانا و پاش پێداچونەوەی بە چاپ گەیەنرا واتە کەمێك پێش مردنی ، پاشان لە ١٩١٦ دا چاکسازی تێدا کرا و بلآوکرایەوە لە لایەن تێرمان لە زانکۆی ستانفۆرد بەناوی پێوەری بینە–سیمۆن (Binet-Simon scale) کە بە پێوەری زیرەکی ستانفۆرد=بینە ناسراوە کە بنەمای تاقیکردنەوەی زیرەکی مۆدێرنە کە تائێستەش بە (تێستی ئای کیو) ناسراوە. شایەنی باسە ئالفرێد بینە پێش

ئەوەی لە فەڕەنسادا بناسرێت لە ئەمریکادا ناوبانگی گەورەی پەیدا کرد و بە یەکێك لە باشترین دەرونزانی کرداری ناسرا، هەتاوەکو ئێستاش ئەزمونەکانی لە لایەن دەرونزانانەوە سودیان لێ وەردەگیرێت و تەواوی ئەزمونەزانستیەکانی لە بواری ناسینی پێوانە و ڕادەی زیرەکی و بەهرەکانی مندالأندا خاون بەهان.

لە گرنگترین بەرهەمەکانی ئەم زانایە[1]

پێشەکی دەرونزانی ئەزمونی–١٨٩٤

خوێندنەوەی ئەزمونی زیرەکی– ١٩٠٥

بیردۆزی نوێ دەربارەی مندالأن – ١٩١١

شێوازی ئەنجامدانی ئەزمونەکانی زیرەکی

ئەزمونی زیرەکی ستانفۆرد–بینە:

بۆ ئەم ئەزمونە گروپی جیاواز لە دو تا چواردە سالأن هەلبژێرران و بۆ هەر گروپێك کۆمەلێك پرسیار دانران کە مندالی ئاسایی توانای وەلأمدانەوەیانی هەبوو.پرسیارەکانیش بە و

---

[1] دائره المعارف روانشناسی و روانکاوی/ترجمه و اقتباس عنایت اله شکیباپور/٢٦

شێوازە دانرابوون کە گەر هەر پرسیارێك بە ڕێژەی ٦٠٪ ی منداڵان بیان توانیبا وەڵامی بدەنەوە ئەوا بۆ ئەو گروپە دادەنرا. بۆ نمونە گەر پرسیارێك لە سەدا شەستی منداڵانی تەمەن چوار ساڵ بیانتوانیبا وەڵامی بدەنەوە ئەوا ئەو پرسیارە بۆ تەمەن چوار ساڵەکان دادەنرا. ئەم شێوازە کەلە ساڵی ١٩٣٧ دا بەکارهێنرا لە ساڵی ١٩٠٤دا لە لایەن بینە وە دانرابوو. بە هەزاران پرسیار لە لایەن دەرونزانانەوە پێشنیار کرابوون و دواتر پاش تاقی کردنەوە بۆ هەر گروپێك ٦ پرسیار هەڵبژێررا.

شێوازی بە ئەنجام گەیاندنی ئەزمونی ستانفۆرد–بینە

سەرەتا بە ڕەخساندنی ژینگەیەکی ئارام و ئاسای و دەستکردن بە کۆمەڵێك پرسیار بۆ ئەوەی بزانرێت کە منداڵ ئاساییە یان نا دەست پێدەکرا گەر منداڵەکە ئاسایی بوایە ئەوا پرسیارەکانی تەمەنەکەی خۆیان لێ دەکرد پاشان بەرە بەرە پرسیارەکانی تەمەنەکانی سەروتریان لێدەکرد تاوەکو منداڵەکە تواناى نەدەما وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە ئەوکات هەر پرسیارێك بۆ قۆناغی تەمەن دوو تا پێنج ساڵەکان بە یەك مانگ و بۆ ئەوانەی تەمەنیان لە پێنج بەرەوسەرتر بوو بە دوومانگ ئەژمار دەکرا.

بەم شێوازە دوو تەمەن دیاری دەکرا تەمەنی منداڵەکە بە ڕۆژمێر و ئەو تەمەنەش کە بە هۆی وەڵامدانەوەی پرسیاری

ئەمەنە جیاوازەکانی ترەوە دیاری دەکرێت کەبە تەمەنی ژیری دابەش دەبرێت
کەواتە پلەو نمرەی زیرەکی بە جیاوازی تەمەنی ڕۆژمێری و تەمەنی ژیری دیاری دەکرێت بە پێی ئەم هاوکێشەیەی خوارەوە:
لێدانی١٠٠ لە تەمەنی ژیری لە سەر تەمەنی ڕۆژمێر = پلە و نمرەی زیرەکی.

ئەزمونی زیرەکی ویکسلەر بۆ تەمەنی منداڵان و تەمەنی گەورە

ئامانجی ویکسلەر دانانی ئەزمونێك بوو کە بتوانێت زیرەکی گەورەکان بپێوێت، وە هەر ئەم تاقیکردنەوەشیان بۆ منداڵان بەکار هێنا، لە ئەزمونی ویکسلەر دا بابەتی تایبەت بە منداڵان نیە وە بەشێوەیەك ڕێکخراوە کە لە ئاسانەوە دەست پێدەکات و بەرەبەرە نارەحەت و دژوار دەبێت.[1]

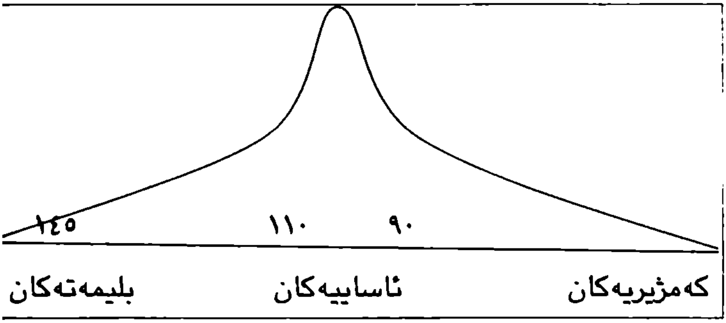
پلە بەندی نمرەکانی زیرەکی

لە ئەنجامی بەدەست هێنانی نمرەکانەوە، پلەبەندیەکمان دەست دەکەوێت کە مرۆڤێك لە ئاستی ئاسایی دا نمرەکانی

---

[1] دائرەالمعارف روانشناسی و روانکاوی- تست های وکسلر/١٨٠

دەکەوێتە نێوان ٩٠ بۆ ١١٠ و گەر لەم نمرەیە کەمتر بوو ئەوا نیشانەی ئەوەیە کە پلەی زیرەکیەکەی کەمترە و گەر زیاتریش بوو ئەوا زیرەکترە بنوارە پلەبەندی نمرەکانی زیرەکی کە لە خوارەوە ئامازەی پێ کراوە:



پوختەی بەشی سێهەم زیرەکی

١. زیرەکی لە چەند پرۆسەیەکی جیاوازی زەینەوە سەرچاوە دەگرێ کە بریتین لە : یادەوەری ، فێربوون ، دەرك پێکردن، بڕیاردان ، بیرکردنەوە ، و ژیرکاری.

٢. زاراوەی زیرەکی کە وشەی intelligent دەگرێتەوە لە وشەی intelligere ەوە هاتوە بەمانای تێگەشتن

٣. زانایان کۆکنین لە سەر پێناسەیەك بۆ زیرەکی هەربۆیە ئاماژە بە پێناسەکان نەکراوە.

٤. لە مێژە ئاماژە بە زیرەکی کراوە بۆ نمونە ئەفلاتون ٤٠٠سال پێش زاین باسی لە زیرەکی کردوە.

٥. فیزیۆلۆژیستەکان زیرەکی بۆ چالاکی مێشکە توێکل دەگێڕنەوە Neo-cortex و زیرەکی توانایەکە کە جینەکان بەرپرسن لە گواستنەوەی لە باوانەوە بۆ نەوەکان وە ژینگە و پەروەردە ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە نەشونماکردنی دا.

٦. فرانسیس گالتوون کە ئامۆزای چارلز داروین بوو بە یەکەمین کەس دادەنرێت کە پەرەی بەتاقیکردنەوەی زیرەکی داوە و پێشەنگی دەرونزانی ئەزمونگەری بەریتانیایە.

٧. ئەلفرێد بینیە بە یەکەمین کەس دادەنرێت کە بە کرداری هەوڵی پێوانەکردنی زیرەکی داوە و ئەزمونەکانی بە بنەمای ئەزمونەکانی ئای کیو(IQ) ی سەردەم دادەنرێن.

بەشی چوارەم

جۆرەکانی زیرەکی

بیردۆزی زیرەکیە جۆراوجۆرەکان

ئایا زیرەکی چەند جۆرە؟

ئایا تۆ زیرەکیەکەت چ جۆرێکە؟

جۆرەکانی زیرەکی

سەرەتا کە باسی زیرەکی بکرایە بە پێی کەسەکان ، زەینی زۆرینە بە لای زۆری ڕێژەی زیرەکیدا دەچوو – کێ لەوی دی زیرەکترە؟؟– بەلام (بیردۆزی زیرەکیە جۆراو

جۆرەکان) ی هوارد گاردنەر ئەم جۆرە بیرکردنەوەی تێکشکاند و سـەرنجی بـۆ جـۆری زیرەکیـەکانمان ڕاکێـشا ؟، ئێـستاکە کەباسی زیرەکی دەکرێت لە ناو خەڵکدا، لە خۆم دەپرسم

-ئاخۆ فلاًنکەس زیرەکیەکەی لە چیدایە؟؟-

بۆ نمونە کەسێك لە بیرکاری دا زیرەکە و کەسێکی دی لە زمان دا و یەکێکی تر لە چۆنیەتی پەیوەندی لە گەڵ خـەڵکانی تردا زیرەکە؛ لە خوارەوە ئاماژە بـە کۆمـەڵێك جـۆری زیرەکـی کراوە:

زیرەکی زمانی

زیرەکی بیرکاری-لۆجیکی

زیرەکی سۆزە هەڵچوون

زیرەکی مۆسیقی

زیرەکی شوێنی

زیرەکی سروشتی

زیرەکی بوونی(وجودی)

زیرەکی دەرونی

زیرەکی پەیوەندی

زیرەکی ئاکاری (ئەخلاقی)

زیرەکی جەستەیی

زیرەکی ویژدانی

هـوارد گارنـەری زانـا لـە سـالآنی سـەرەتای هەشـتاکاندا ئاماژەی بە جۆرەکانی زیرەکی دا و لێکۆڵینەوەی لە سەرکردن و پەیوەستی کردن بە چۆنیەتی کارکردنی بە شە جیاوازەکـانی مێشکەوە، ئێمەش لەم بەشەدا ئاماژە بە بیردۆزەکەی دەکـەین و جۆرەکـانی زیرەکـی لای هـوارد گارنــەر بـاس دەکـەین و پاشـانیش سـەرنجتان بـۆ زیرەکـی سـۆزە هەڵـچوون (الـذکاء العـاطفي او الانفعـالي) ڕادەکێـشین کـە ڕۆڵـی هەیـە لـە سەرکەوتنی مرۆڤ لە ژیاندا.

هوارد گارنەر

Howard Gardner

زانایەکی ئەمریکییە لە بواری دەرونزانی دا و خاوەنی بیردۆزی زیرەکیە جۆراوجۆرەکانە و نوسەرێکی بەناوبانگە و خاوەنی چەندین کتێبی بەهێزە لە بواری زیرەکی دا وەك

(Frames of mind) (چوارچێوەکانی زەین)

(Multiple intelligence) (زیرەکیە جۆراو جۆرەکان)

، (Changing minds) (گۆرینی زەینەکان)

و چەندین نوسراوی تر.[١]

---

[١] Gardner is the author of many books, notably:

The Quest for Mind: Jean Piaget, Claude Levi Strauss and the Structuralist Movement New York: Knopf, ١٩٧٣
The Shattered Mind - New York: Knopf, ١٩٧٥
Artful Scribbles: The Significance of Children's Drawings - New York: Basic Books, ١٩٨٠
Art, Mind and of Multiple Intelligence (١٩٨٢)
ISBN ٠-٤٦٥-٠٢٥١٠-٢ (١٩٩٣ ed.)

The Mind's New Science: A History of the Cognitive Revolution New York: Basic Books, ١٩٨٥

To Open Minds: Chinese Clues to the Dilemma of Contemporary Education New York: Basic Books, ١٩٨٩

The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach (١٩٩١) *ISBN* ٠-٤٦٥-٠٨٨٩٦-١ (١٩٩٣*ed.*)

Creating Minds: An Anatomy of Creativity Seen Through the Lives of Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham, and Gandhi (١٩٩٤) *ISBN* ٠-٤٦٥-٠١٤٥٤-٢

Multiple Intelligences: The Theory in Practice (١٩٩٣) *ISBN* ٠-٤٦٥-٠١٨٢٢-*X* (١٩٩٣*ed.*)

Leading Minds: An Anatomy of Leadership New York: Basic Books, ١٩٩٥.

Intelligence: Multiple Perspectives Orlando: Harcourt, ١٩٩٦.

Extraordinary Minds: Portraits of Exceptional Individuals and an Examination of our Extraordinariness - New York: Basic Books, ١٩٩٧

Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the ٢١*st Century* - New York: Basic Books, ١٩٩٩

The Disciplined Mind: What All Students Should Understand New York: Simon and Schuster, ١٩٩٩

Multiple Intelligences After Twenty Years, ٢٠٠٣ Paper presented at the American Educational Research Association, Chicago, Illinois, April ٢١, ٢٠٠٣ [١]

Five Minds for the Future Harvard Business School Press, ٢٠٠٧, ISBN ٩٧٨-١٥٩١٣٩٩١٢٤

ژیانی هوارد گارنەر

لە ١٩٤٣\٧\١١ لە سکارنتۆن، پەنسلڤانیا لە دایك بووە، لە زانکۆی هارڤارد خوێندویەتی، بەهۆی بیردۆزەکەیەوە (بیردۆزی زیرەکیە جۆراوجۆرەکان) بە باشی ناسراوە.

لە کاتی منداڵیدا قوتابیەکی وریا بوو، بەهۆی ئەوەی کە لە پێش لە دایك بوونیەوە براکەی بە ڕوداوێکی ناخۆش گیان لە دەست دەدات ، دایك و باوکی ناهێڵن لە قوتابخانەشدا وەرزش بکات، لە ١٣ ساڵیدا دەبێتە پیانۆ ژەنێکی لێهاتوو لە نێو لاواندا تا پلەی ئیگڵ سکۆت (Eagle Scout) بەدەست دەهێنێت ،کە پلە یەکی بەرزە و ئەو مێردمنداڵانە دەگرێتە خۆ کە چەندین قۆناغی بە توانایان بڕیوە.

هوارد لە مانگی نۆی ساڵی ١٩٦١ دەچێتە زانکۆی هارڤارد و لە ژێر کاریگەری (ئێریك ئێریکسن) پسپۆڕیی خۆی دەگۆڕێت، بۆ پەیوەندی کۆمەلایەتی کە زانستێکە لە زانستەکانی دەرونزانی، کۆمەڵزانی و مرۆڤزانی پێکهاتووە هەروەها ئارەزویەکی تایبەتیشی لە دەرونزانی ئیکلینیکی دا هەبووە لە پاش بە یەکگەیشتنی لە گەڵ جیرۆم برونەر Jerome

---

Responsibility at Work - Jossey-Bass, ٢٠٠٧

Bruner دا كە دەونزانێكی بواری دەركپێكردن **cognitive psychologist** بـوو كـە ئـەوكات لـە بـارەی جـین پیاجـەوە.I Jean Piaget دەینوسی جارێكی تـریش بـواری ئارەزوی خۆی دەگۆڕێت.

پـاش تـەواوكردنی خوێندنەكـەی لـە زانكـۆی هارڤـارد بـە (نێلسن گوودمان)Nelson Goodman ئاشنا دەبێت پێكەوە لە ساڵی ١٩٦٧ پرۆژەی سفر**Project Zero** دادەمەزرێنن ئـەم پرۆژەیـە پرۆگرامێكـە تـەرخانكراوە بـۆ لێكۆڵینەوەیـەكی سیستماتیكی لە بواری بیركردنەوەی هونەری و داهێنـان و كـاری تێگەشتن و باشكردنی فێربوون و بیركردنـەوە و لەگەڵ ڕژێمی مرۆیـی و زانـستی چ وەك تـاك و وەك پـەیمانگا هـوارد لـە گـەڵ پیاوێـك بـە نـاوی (دەیڤیـد پێركینـسن) David Perkins لە ١٩٧٢ تا ٢٠٠١\٧\١ كاتێك كە د.ستیف سیدڵ Dr. Steve Seidel دەستی لە كارەكەی هەڵگرت وەك بەڕێوەبەری پرۆژە. لـە سـاڵی ١٩٨١ خەڵاتی ماك ئارسەرMacArthur Prize ی پێ بەخشرا.

هوارد گارنەر و بیردۆزەكەی

هوارد گارنەر خاوەنی بیردۆزی زیرەكیە جۆربەجۆرەكانە، ئـەم بـیردۆزە كاریگەریـەكی زۆری دانـا لـە بـواری پـەروەردە و

فێرکردندا و کاری زۆرێك لە دەرونزانـانی خـستە ژێـر گومانـەوە کە پێشتر لێکۆڵینەوەیان لە بواری زیرەکی دا ئەنجام دابوو.

به پێی لێکۆڵینەوەکان حەوت جـۆر زیرەکـی دۆزیـەوە و پاشـان چـەند جـۆری تـر ی بـۆ پێـشنیار کـرا کـە بـە وردی لێکۆڵینـەوەی لەسـەرکردن و جـۆری هەشـتەمی دیـاری کـرد هـوارد گارنـەر سـنوردانان بـۆ جۆرەکـانی زیرەکـی بـە ژیرانـە نازانێت و لە گەڵ ئەوەشدا دۆزینەوەی زیرەکی زیاتر بـەکارێکی ئاسان دانانێت.

بیردۆزی زیرەکیە جۆراو جۆرەکان

The Theory of Multiple Intelligence

ئەم بیردۆزە باس لەوە دەکات کە زیرەکی یەك جۆر نیە(وەك ئەوەی زانایانی پێشوو باوەڕیان وابوو)

هەرکەسە و جۆرێك زیرەکی یان زیاتری تێدایە و دروست نیە دووکەس کە خاوەنی زیرەکی جیاوازن بەیەکیان بەراورد بکەین و ڕێژەی زیرەکیان بە پێوانەیەکی هاوشێوە یان بە کۆمەڵێك کورتە پرسیار هەڵسەنگێنین.

هوارد گارنەر باوەڕی وایە چۆنیەتی بەرهەمهێنانێك یان چارەکردنی گرفتێك یان هەرکارێکی زەینی بۆ ئەوەی بە زیرەکی بێتە ئەژمار پێویستە بە لایەنی کەمەوە لە کۆمەڵگایەکدا بە چالاکیەکی بەهادار(خاوەن بەها و نرخ) تەماشا بکرێت.[1]

جۆرەکانی زیرەکی[2]

[1] هوارد گاردنەر / تغییر ذهن ها / لاپەڕە ٥٦

[2] لە نوسینی جۆرەکانی زیرەکیدا سوود لە م سەرچاوانە وەرگیراوە:

جۆرەکانی زیرەکی لای هوارد گاردنەر

تا ئێستاکەهوارد گارنەر چەند زیرەکیەکی دۆزیوەتەوە کە ژمارەیان لە نزیك نۆ زیرەکیە کە لە خـوارەوە هـەوڵ دراوە بە کورتی و پوختی لێیان بدوێن.

لە جێی خۆیدایە ئاماژە بکەین بەوەی کە هەندێکیان لێکچون هەیە لە نێوانیاندا کە دەتوانین بیانکەین بە دوگروپەوە وەك

ئەو زیرەکیانەی کە پەیوەستن بە شتە ماددیەکانەوە:
زیرەکی شوێنی–بینینی

١.هوارد گارنر/ الذكاء المتعدد

١.هوارد گارنر/ تغییر ژهن ها / لاپەرە ٤٢ تا٧٤

٢Theory of multiple intellegince- Wikipedia, the free encyclopedia

٤.نصري خضر الطرزي / استخدم عقلك/لاپەرە ١٤

٥ Heather Thompson & Sean Maguire / MIND YOUR HEAD Get to Know Your Brain and how to learn ئەم سەرچاوەیە کراوە بەکوردی و لە چاپ دراوە بە ناوی:

مێشکت بناسە و بەکاری بێنە / وەرگێرانی ئاوات نصرالله

زیرەکی سروشتی

زیرەکی جوڵەیی–جەستەیی

ئـەو زیرەکیانـەی کـە پەیوەسـتن بـە حاڵـەتی سمبۆلیـك (بنیادی زەین)ەوە

زیرەکی زمانی

زیرەکی مۆسیقی

زیرەکی بیرکاری–ژیربێژی

ئەو زیرەکیانەی کە پەیوەستن بە مرۆڤەوە

زیرەکی خودی–ویژدانی

زیرەکی کۆمەلآیەتی

زیرەکی زمانی – وێژەیی

Linguistic

ئەمە بـواری گفتوگـۆ و قـسە و نوسـین دەگرێتـەوە، ئـەو کەسانەی خاوەنی ئەم جۆرە زیرەکیەن لە بە کارهێنانی وشە و زمـان دا لێهـاتوون، بـە شـێوەیەکی گـشتی لـە خوێندنـەوە و نوسـین و گێڕانـەوەی چـیرۆك و بەیادهێنانـەوەی وشـەدا زۆر باشن. ئەو فێرخوازانەی خاوەنی ئەم جۆرە زیرەکیەن پێویستە لە خوێندنیاندا تەرکیز بکەنە سەر خوێندنـەوە و گـوێگرتن. لـە ڕێی خوێندنەوە و تێبینی نوسین و گوێگرتن بۆ کۆڕ و گفتوگۆ و مشتومڕدا باشتر فێر دەبن.

هـەروەها لـە بـواری ڕاڤـەکردن و فێرکـردن و وتاربێـژی و توانای قایلکردن دا بەتوانان.

ئەوانەی کە خاوەنی زیرەکی زمانی–وێژەیین دەتوانن بـە ئاسانی فێری زمانە بیانیەکان ببن چونکە توانای بەیادهێنانەوە و بەیادسـپاردنی وشـە و قـسەیان زۆرە و توانـای تێگەشـتن لـە ڕستە و دەقەکانیان لە ئاستێکی بەرزدایە.

زیرەکی زمانی–وێژەیی ،خـاوەنی چـەند لقـە زیرەکیـەکی ترە بۆ نمونە:

کەسێك لە فێربوونی زمانە بیانیەکاندا زیرەکە و کەسێکی تر نوسەرێکی لێهاتووە لە گەیاندن و ڕاڤەکردنی ئەندێشەکانی دا بە شێوەی نوسراو. لە دونیای بازرگانیش دا دوجۆری زیرەکی زمانی زۆر گرنگن یەکێکیان زیرەکی کەسێکی لێزانە کە هەر زانیاریەکی پێویست بێت دەتوانێت بە قسە و باس و پرسیار کردن لە خەڵکی دەربهێنێت و ئەوی تریشیان کەسێکە کە دەتوانێت بە گێڕانەوەی چیرۆك و باسکردن و ئامۆژگاری کردن بەرامبەرەکانی قایل بکات، کاتێك چەند جۆرێك لقی زیرەکی زمانی لە کەسێکدا کۆدەبێتەوە ئەوا پێدەچێت لە چەند پیشەیەکدا بتوانێت سەرکەوتن بەدەست بهێنێت (تەنانەت پێدەچێت بەبێ هەوڵدان و خۆماندوکردنیش هەر سەرکەوتوو ببێت.)[1] هەندێ کار و پیشە هەن کە بۆ ئەم جۆرە کەسانە کە خاوەنی ئەم زیرەکیەن گونجاوە وەك:

نوسەر، پارێزەر، فەیلەسوف، ڕۆژنامەنوس،ڕامیاریزان(سیاسی) ، مامۆستا

زیرەکی ژیربێژی– بیرکاری

Logical-mathematical

---

[1] هوارد گارنر/ تغییر ذهن ها/ هوش زبان شناختی لاپەڕە٥٨ و ٥٩

بوارەکـــانی ژیربێـــژی (لۆجیـــك)بیرکردنـــەوەی واتـــایی وژیرکاری(عەقڵکاری) و ژمارەکـان دەگرێتـەوە ، ئـەم زیرەکیـە بەتـەواوتی گونجـاوە لـە گـەڵ تێگەیـشتنی کۆنـدا بـۆ زیرەکـی بەتایبەت ئەوەی کەلە تاقیکردنـەوە کـانی ئـای کیـو دا گرنگـی زۆری پێـدراوە و لـە کۆنیـشدا ئـەم جـۆرە زیرەکیـە زۆرتـر بـە زیرەکـی زانـراوە لـــە چـاو جۆرەکـانی تـری زیرەکـی دا کـە هەندێکیان بە زیرەکیش لە قەڵەم نەدراون.

ئـەو کەسـانەی خـاوەنی زیرەکـی ژیربێـژی-بیرکـارین بـە توانان لە بیرکردنەوەی زانستی و لێکۆڵینەوە و چارە دۆزینەوە و شیکارکردنی بیرکاریانە و شیکار و لێکۆڵینەوە و توێژینەوە و شـــیتەڵکردنی زانـــستی و ئـــەژمار و ژمارەکـــاری و توانـــای ژیرکـــاری(عـــەقڵکاری) و شـــێوەی بیرکردنـــەوەی واتـــایی (ئەبـستراکت) و ڕیزبەنـدی و بەدوایەکـدا هێنـانی لـۆجیکی و هەروەها لە یادهێنانەوەی شێوەکاندا بـەتوانان ئـەم کەسـانە لە خوێندنیاندا لە بیرکاری دا سەرکەوتوون.

دەتـوانین بـە شـیکارکردنی مەتـەڵ و خـشتە(جـدول) و شیکارکردنی یـاری بیرکاریانـە و شـیکاری ڕاهێنـان و پرسـیاری بیرکاری و چارەکردنی گرفت و ڕیزکردنی شـتەکان و گونجانـدن

و بـەدواداهێنانیان و هۆشـیار بـوون بـەژمارەکانی دەروبـەرمان پەرە بەم توانایەمان بدەین.

ئەم زیرەکییە هەر لە ناوەکەیەوە دیارە کە دولقە زیرەکی بیرکاری و زیرەکی ژیربێژی(منطقی).

زیرەکی ژیربێژی (لۆجیکی) بۆ بەڕێوەبـەرێك کـە کـاری بڕیـار دان بێـت وەیـان شـتێك ڕوی دابێـت و پێویـست بیـت چارەسەری بکات زۆر پێویستە.هەروەها زیرەکی بیرکاریانە بۆ ئەو کەسانەی سـەروکاریان لـە گـەڵ ژمـارە دایـە وەك ژمـاردنی پارە و تێبینی نوسین لـە سـەری و خەملاندنی سـود و زیـان و ئەوەی بزانیت چۆن پارە خەرج بکەیت زۆر پێویستە.

هەنـدێ کـار و پیـشە هـەن دەری دەخـەن خاوەنـەکانیان کەسانێکن ئەم جۆرە زیرەکیەیان هەیە، وەك:

زۆرێك لە زانایان، بیرکـاری زانـان، ئەندازیاران،پزیـشکان، ئابوری زانان.

زیرەکی جوڵەیی-جەستەیی

Bodily-kinesthetic

ئـەم زیرەکیـە ئـەو توانایانـە دەگرێتـەوە کـە بـە جەسـتە ئـــەنجام دەدرێـــن، وەك کـــۆنترۆڵکردنی هاوســـەنگی لـــەش و جوڵـەکان و بـەکارهێنانی ماسـولکەکانی لـەش لـە کۆنـدا ئـەم زیرەکیــە ڕۆڵــی گــەورەی هــەبوە لــە ژیـانی مرۆڤــدا چـونکە کشتوکاڵ کردن و ڕاوکردن و ماسـی گـرتن و دواتـریش دروسـت کردنی کەل و پەل و دابین کردنی پێویستیەکانی ژیـانی ڕۆژانـە پێویستی بە زیرەکی جوڵەیی–جەستەیی هەبوە، ئەو کەسانەی کە ئەم زیرەکیەیان هەیە بە ئاسانی جوڵە ئـەنجام دەدەن و لـە بـواری وەرزش دا سـەرکەوتووترن و هـەرکارێکیش بـە جەسـتە ئــەنجام بــدرێت وەك دروســت کــردن و بینــاکردن بــە لایانــەوە ئاسانترە

ئەوانەی لە بواری جوڵەیی–جەستەیی دا زۆر زیـرەکن لـە توانای یادەوەری ماسولکەیی سوود وەردەگرن واتـە زۆرتـر بـە ماسولکە کاری بەیادسپاردن ئـەنجام دەدەن تـاوەکو بەوێنـە و دەنگەکان و لە خوێندنیشیاندا دەتوانن پەنابەرنـە بـەر جوڵـەی جەستەیی و دەتوانن لە کاتی لەبەرکردن و خوێندنەوە و هـەوڵ وکۆشش دا بجوڵێن.

هەندێ کار و پیشە هەن کـە بـۆ ئـەم جـۆرە کەسـانە کـە خاوەنی ئەم زیرەکیەن گونجاوە وەك:

وەرزشــــەوانی، ســــەما، ئەکتــــەری، وەســــتابەنایی، نەشتەرگەری ، سەربازی.

زیرەکی شوێنی –بینینی

Spatial

ئەم زیرەکیـە لـە بـواری دیـد و بۆشـایی (فضا)دایـە، بـە تایبــەتی دوری و دۆزینــەوە و هەڵبــژاردنی ڕێگــای گونجــاو و بینینی سێ دوری (٣D) و داوەری کردن بـە شـوێن و ئـەوەی لە بەرچاوە وەك بیـنین و دوری و بۆشـایی، ئـەو کەسانەی کە خـاوەنی زیرەکـی شـوێنی–بینیـنین بـە شـێوەیەکی گشتی لـە هێنانە پێشچاو و وێناکردن و بـەکارهێنانی شـتەکان لـە زەینـدا بەکارامەیی و لێزانانەو لـە بـواری شـیکار کردنـی مەتـەڵ دا زۆر پرۆفێـشناڵن. خـاوەنی یادگەیـەکی وێنـەیی زۆر بـەهێزن و بـە شێوەیەکی هونەریانـە و ئارەزومەندانـە بـەکاری دەهێـنن. ئـەم جۆرە کەسـانە لـە بەیادهێنانـەوەی نەخـشە و کـارپێکردنی دا لێهاتوون.

زۆربەی ئەوانەی کـە شـتێك دروسـت دەکـەن یەکـەم جار بەهۆی ئەم جۆرە زیرەکیەیانەوە شتەکە لـە بۆشـایی خـەیاڵ و

بـيرو ئەندێـشەیان دا دروسـت دەکـەن و پاشـان بـە شـێوەی کرداری کاری لە سەر دەکەن.

ئەوکەسانەی کە لە بواری شوێنی–بینـینی دا زیـرەکن بـە شـێوەی گـشتی لــە هەسـتی ئاراسـتەکردن دا زۆر باشـن بــە تایبەتی هەرشتێك کە بـە دەسـت ئاراسـتە بکرێـت و پێویـستی بەوە هەبێت کـە بـە چـاو بڕوانین، لـەم خاسـیەتەدا لێکـچونێك هەیە لە گەڵ ئەوانەی لە بواری جەستەیی دا زیرەکن.

دەتوانین بە وێنە و نەخشە کێشان و دیـزاین و نەخـشەی زەینی و بەکارهێنانی ڕەنگەکان و خشتەك و وێنە و هێنانەپێش چاو ئەندێشەکاری و سپێڵ و هێنانە پێشـچاوی نوسـراوی وشـە پەرە بەم زیرەکیە بدەین.

ئەو پیشانەی لە گەڵ ئەم زیرەکیەدا گونجاون بریتین لە

هونەرمەند،ئەندازیار، بیناسـاز، فڕۆکـەوان ، کەشـتیەوان ،زانایانی موشەك ، پەیکەر تاش و یاریزانی شەترەنج

زیرەکی کۆمەلایەتی Interpersonal

ئەو کەسانەی کـە خـاوەنی ئـەم جـۆرە زیرەکیـەن لـە بواری پەیوەندی سازداندا زۆر سەرکەوتوون و دەزانن چۆن لـە گــەڵ خەڵکیــدا هەڵــسوکەوت بکــەن و هەســت بــە ئــازار و نارەحەتیەکانی خەڵك دەکەن و هەسـتەوەرن بەرامبـەر سـۆز و هەڵچونەکانیان و توانای کارکردنی گرۆپیـان زیـاترە و خـاوەنی پەیوەندیــەکی کاریگــەرن و بــە ئاســانی کــار لــە خــەڵکانی دەوروبەریان دەکەن و پێدەچێ لە پێشەوایەتی کـردن و شـوێن کەوتندا ڕۆڵی سەرەکی ببینن لە نێو چالاکی کۆمەڵ و گروپدا باشتر فێردەبن و چێژ لە گفتوگۆ و مشتومڕ وەردەگرن.

دەتوانین بە کارکردن لە تیم و ڕێکخراو و گروپ و بەشداری کردن لە گفتۆگۆ و وۆرکشۆپ دا پەرە بەم زیرەکیەمان بدەین وە بە بیرکردنەوە لە گرنگی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و خۆگونجاندن، خۆمان هان بدەین لە سەر چالاکی بەکۆمەڵ و کاری هەرەوەزی. هەندێ کار و پیشە هەن کە بۆ ئەم جۆرە کەسانە کە خاوەنی ئەم زیرەکیەن گونجاوە وەك:

کاری سیاسی، بەڕێوەبردن، کاری کۆمەلایەتی، مامۆستایی.

زیرەکی مۆسیقی Musical

پەیوەستە بە ئاواز و مۆزیک و بیستنەوە.ئەوکەسانەی کە خاوەنی زیرەکی مۆسیقی–ئاوازین بەرامبەر بە دەنگەکان و ئاواز و تەون و مۆزیك هەستەوەرن و بەتوانان لە گۆرانی وتن و بەکارهێنانی ئامێرە مۆسیقیەکان و دانانی ئاواز.

ئەو کەسانەی کە خاوەنی زیرەکی مۆسیقین لە رێی بەشداری کردن لە کۆڕ دا باشتر فێردەبن و بۆ بەیادسپاردنیش یان فێربوونی باشتر دەتوانن مۆزیك بەکاربهێنن یان لە کاتی خوێندنەوە دا مۆزیکێکی گونجاو بخەنەسەر بە دەنگێکی نزم وەك باگراوند هەروەها توانای لەبەرکردنی شیعر و هۆنراوەیان زیاترە و دەتوانن وانەکانیان بکەنە شیعر و گۆرانی بۆ ئەوەی باشتر فێربن و لە بیریان نەچێتەوە.

ئەو پیشانەی بۆ ئەم جۆرە زیرەکیە گونجاون:

ژەندنی ئامێرە مۆسیقیەکان، گۆرانی وتن، رێکخەری تیپی سرود و مۆزیك و ئاوازدانان.

زیرەکی خودی و ویژدانی Intrapersonal

زیرەکیەکە لە خۆناسی و شیکار کردنی خود و بە خۆدا چونەوە و تێبینی کردنی هەست و سۆز و هەڵچونەکانی خود. ئەو کەسانەی لەم جۆرە زیرەکیەدا بە توانان لە خۆیان زیاتر بە ئاگان و باشتر خۆیان دەناسن و شارەزای ئامانج و حەز و خۆزگەکانی خۆیانن و خاڵی هێز و لاوازی خۆیان دەزانن و ئاگاداری ئەو هۆکارانەن کاریان تێدەکەن و دەیانوروژێنن.

ئەو کەسانەی کە خاوەنی زیرەکی خودین، پێیان خۆشە بە تەنهایی کارەکانیان ئەنجام بدەن و گۆشەگیریان پێ پەسەند ترە لە قەرەباڵغی. بەباشی فێردەبن گەر مۆڵەتیان هەبێت بۆ خۆیان تەرکیز بکەنە سەر بابەتێك و کەس لێیان تێك نەدات.

دەتوانین پەرە بەم زیرەکیەمان بدەین بەوەی هەر کارێك کە ئەنجامی دەدەین پەیوەستی بکەین بە خۆمان و حەز و ئارەزوو ئامانجە کەسیە تایبەتەکانمانەوە و هەمیشە بایەخ بدەین بە خۆمان و هەست و سۆز و هەڵچونەکانمان.

شایەنی ئامارژە پێدانە کە زۆرینەی ئەو مرۆڤانەی سەرکەوتوون ئەوانەن کە ئامانجی کورت و درێژخایەنیان هەیە و پلان بۆ کارەکانی ڕۆژانەیان دادەنێن و هەمیشە

لێپرسینەوەیان هەیە لـە خۆیـان و ڕەفتارەکانیـان و دەتـوانین بڵـێین لـە ژیانیانـدا ئامـانجی بالایـان هەیـە و بـۆ هێنانـەدی ئامانجەکانیان لە هەوڵدان.

جێگـای ئامـاژە پێکردنـە کـە هـەموو ئـاین و مەزهـەب و تەریقەت و قوتابخانە ڕۆحیـەکان گرنگـی تـەواوەتی بـەم بـوارە دەدەن،چونکە بـاوەڕ وایـە کـە گەیشتن بـە حقیقـت و ڕاسـتی پێویستی بە خۆناسی و لە خۆڕامـان هەیـە وە خـود هێنـدە بـە ئالۆز و گران لێیان ڕوانیوە کە بە جیهـانی بچوك عـالم الاصـغر ناویـان بـردوە و تەنانـەت زانایـانی موسـوڵمان وتویانـە کـە خواناسی پێویستی بە خۆناسی هەیە وتەی بەناوبانگی من عرق نفسە فقد عرف ربە بەڵگەیە لـە سـەر گرنگـی خۆناسـین وە لـە قورئاندا ئامارە بە گرنگی دەرون و خود دراوە بۆ نمونە خوای گەورەلەم دوو سورەتەی قورئاندا دەفەرمێت

وَفِي الأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ (٢٠) وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ (٢١) سورة الذاريات

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ (٥٣) سورة فصلت

خۆناسین گرنگی تایبەتی هەیە و پەیوەستە بە خۆشبەختی مرۆڤەوە و دەتوانم بڵێم کە خۆناسی ئەلف بای خۆشبەختی و کامەرانی مرۆڤە وە هیچ زانیاری و مەعریفەیەك لە ئاستیدا نیە ئیمامی عەلی فەرمویەتی

معرفه النفس انفع المعارف

واتە خۆناسی بەسوودترین مەعریفە و زانستە.

لەم دونیایەدا گەر مرۆڤ خۆی نەناسێت ناتوانێت کەڵك لە ناسینی شتەکانی تر وەرگرێت و بەدڵنیایی گەر مرۆڤ خۆی لە دەست بدات بە دەستهێنانی هیچ شتێك بەهای نامێنێت.

پێویستە هەموان هەوڵ بدەن سوود لە توانای زیرەکی خودی وەرگرن و پەرەی پێبدەن.

دەتوانین بە بیرکردنەوە لە ڕەفتار و خوو داب و نەریتەکانمان و ئەو وشانەی کە زۆرجار بەکاریان دەهێنین توانای زیرەکی خودی مان بەهێز بکەین و کات تەرخان بکەین بۆ دانانی ئامانج و هیوا و ئارەزوەکانی ژیانمان.

ئەو پیشانەی بۆ ئەم جۆرە زیرەکیە گونجاون:

کەسانی ڕۆحانی و پیاوانی ئاینی ،فەیلەسوف ، دەرونزان،بیردۆز دانەر ، زانا ، نوسەر

زیرەکی سروشتی Natural

ئەم زیرەکیە پەیوەستە بە سروشت وئەو زانیاریانەی کە پەیوەنـدیان هەیـە بـە ژینگـە و دەوروبـەرەوە و توانـای هەستکردنە بە جیاوازی و لێکچونەکانی نێـو دونیـای سروشـت وەك جیاکردنەوەی گیایـەك لـە گیایـەکی دی و گیانـەوەرێك لـە گیانەوەرەکانی تر و جیاکردنەوەی بەرد و خۆڵ و بەرز و نزمی و هـەورو هـەوا لـە یـەکتری ئـەم زیرەکیـەش هـەروەك زیرەکـی جەسـتەی-جولـەیی لـە کۆنـدا ڕۆڵـی سـەرەکی بینیـوە و ئێـستاکەش لێکـچونێك هەیـە کـە پێویـستیەکی مرۆڤـی ئـەم سەردەمەیە بۆ نمونـە جیاکردنـەوەی چۆنیەتی و جۆری ئـەو شتومەکانەی کە لە بازاڕدا هـەن تـا چـاك و خراپیـان لێـك جیـا بکەینەوە و مرۆڤی ئەم سەردەمە پێویستی بەو توانایە هەیە تا پێویستیەکانی ژیـانی ڕۆژانـەی لـە جـۆرە چـاك و گونجاوەکـان دابـین بکـات بـۆ نمونـە جـۆری ئـەو چـەرم و پـەتوە ی کەلـە پێویـستیەکانماندا بـە کـارهێنراوە .ئـەم زیرەکیـە یەکێکـە لـە زیرەکیە بنەڕەتەکان کە هوارد گارنەر دەستنیشانی کـردوە بـە لام لە ساڵی ١٩٩٧ زیاد کراوە بـۆ سـەر ئـەم بـیردۆزە.ئەوانـەی خاوەنی ئەم زیرەکیەن بەرامبەر سروشـت ئـەو شـوێنەی تێیـدا دەژین زۆر هەستەوەرن توانای سروشـت و گەشـەی شـتەکان و

گـەورەكردن و بـەخێوكردنی گیانـەوەران و مـاڵی كردنیـان و هەڵسوكەوتكردن لە گەڵیاندا زیاترە و هەروەها پێشبینی كـردن و تێگەشتنیان بۆ گۆڕانی ئاوهەوا زۆر باشە.

زیرەكی بونگەرایی (وجودی)

یەكێكە لە و زیرەكیانەی كە هـوارد گاردنـەر ئامـاژەی پـێ كـردوە ، بـریتی یـە لـە و زیرەكیـەی كـە مێـشك و بیركردنـەوەی مـرۆڤ سـەرقاڵ دەكـات بـە گـەران بـە دوای هۆكارەكـانی بـوون و ژیـان كـە پیـاوانی ئـاینی و ڕۆحـانی پێویستیان پێی هەیە.

زیرەكی ئاكاری

گاردنەر باوەڕی وایە كە توانای ڕۆحی وتوانـای ئـەخلاقی خـاوەنی ئـەو تایبەتمەندیـە گـشتیانە نـین كـە وەك زیرەكـی بیركاری یان مۆسیقی بە زیرەكی دابنرێن هۆكاریش ئەوەیە كە بە پێی هـەر كۆمەڵگایـەك پێـوەرێكی تایبـەتی هەیـە بۆ ئـەم بوارانە هەرچەندە خاوەنی بەهان.

زیرەکی سۆزە هەڵچون (الذكاء العاطفي)

لە کۆمەڵگەی ئێمەش دا کەم کەس کارامەیی لە پەیوەندی و چۆنیەتی مامەڵە کردن لە گەڵ خەڵکدا بە زیرەکی دادەنێت، زیاتر وەك شێوەیەکی ڕەفتاری باش لێی دەڕوانن، نەك وەك توانا و بەهرەیەکی کاری مێشك یان زیرەکی، لە گەڵ ئەمەشدا هەست بەوەکراوە کە پێچەوانەکەی کارێکی نەشیاوی ناژیرانەیە؛ بۆنمونە گەر کەسێك نەزانێت چۆن لە گەڵ خەڵکی دا مامەڵەبکات و چۆن قسەبکات و چۆن لە دەربڕینی هەستەکانی دا ڕەچاوی هەستی بەرامبەر بکات، ئەوا بە کەسێکی ناژیر و بێ عەقڵ دادەنرێت و زاراوەی (ئاوەز) لە کوردیدا کە مانای کاری زەین و هەست دەگرێتەوە زاراوەیەکی زۆر گونجاوە، گەر کەسێك ڕەچاوی هەستی بەرامبەر نەکات بە بێ ئاوەز لە قەڵەم دەدرێت.

کەواتە دەتوانین بڵێین کە لای ئێمەش لە نێو خەڵکانی ئاسایی دا ڕەچاوکردنی هەست و شعوری بەرامبەر بە کارێك دادەنرێت کە پەیوەستە بە ژیرکاری(عەقڵکاری) و کاری زەینەوە.

لـــــه نێـــــو دەروونزانانـــــدا زانـــــای بـــــەناوبانگ سۆرندایك(Thorndike) لە ساڵی ١٩٢٠ دا ئاماژەی بەم جۆرە توانایە کردوە و بە زیرەکی نێو کۆمەڵ یان کۆمەڵایـەتی دەری بڕیوە(Social Intelligence) وە بە وە پێناسەی کردوە کە " توانای هەڵسوکەوتی دانایانەیە لە پەیوەندیە مرۆییەکاندا"

پاشـان هـیچ کـەس ئامـاژە بـەم بابەتـە ناکـات و لێکۆڵینەوەی لە سەر ناکرێت تـاوەکو هـوارد گارنـەر پایـەی بیردۆزەکەی (زیرەکیە جۆراوجۆرەکان)دادەنێـت.

پاشـان لـە سـاڵی ١٩٨٥ قوتابیـەکی دکتـۆرا لـە نێـو نامەکـەی دا ئامـاژە بـە چـەمکی (زیرەکـی سـۆزە هەڵـچون) دەدات.

لە ڕاستی دا بلاوبونەوەی پەرتوکەکەی دانیاڵ گۆڵمـان (Danial Goleman) بـەناوی بەسـۆزە زیرەکـی بـووە هۆی بڵاوبونەوەی ئەم چەمکە بە شـێوەیەکی بـەرفراوان لـە جیهانـدا کـە پـێش نوسـینی ئـەم پەرتووکـە دوو مامۆسـتای زانکۆ بە ناوەکانی جۆن مایەر و پیتـەر سالۆڤی دو ووتاریـان لە سەر زیرەکی سۆزە هەڵچون بلاو کردبوویـەوە و هـەوڵیان دابوو تێستێك دابنێن بۆ چۆنیەتی هەڵسەنگاندن و ئـەزمونی

به سۆزه زیره‌کی. هه‌ربۆیه ڕه‌خنه‌ی توند له دانیاڵ گۆڵمان گیرا و به‌وه تاوانبار کرا که کاری ئه‌و دوو زانایه‌ی وه‌رگرتوه و له کتێبێکدا بڵاوی کردوه‌ته‌وه.

شایانی باسه کتێبه‌که‌ی دانیاڵ گۆڵدمان به یه‌کێك له زۆرلیّ فرۆشراوترین (پرفرۆشترین) کتێب داده‌نرێت[1]

پێناسه‌ی به سۆزه زیره‌کی

زانایان ئامارژه‌یان به چه‌ندین پێناسه کردوه له وانه:

" بریتی یه له توانای هه‌ڵسوکه‌وت کردن له گه‌ڵ زانیاریه به‌سۆزه هه‌ڵچونیه‌کاندا، له ڕێی پێشوازی کردن له سۆز و هه‌ڵچونه‌کان و وه‌رگرتن و تێگه‌شتن لێیان و چۆنیه‌تی به‌ڕێوه‌بردنیان"

که‌واته به سۆزه زیره‌کی بریتی یه له توانای خوێندنه‌وه‌ی سۆزو هه‌ڵچونه‌کان و چۆنیه‌تی ده‌ربڕینیان به ڕوخسار و ده‌نگ و زمانی جه‌سته وگفتوگۆ کردن و ...هتد و ڕاڤه‌کردنی سۆزو هه‌ڵچونه‌کان و چۆنیه‌تی به‌ڕێوه‌بردنیان وه ئه‌مانه‌ش به گرنگترین به‌رهه‌مه‌کانی ئه‌م زیره‌کیه داده‌نرێت.

---

[1] د.مأمون مبيض/الذكاء العاطفي/ المكتب الاسلامي

خۆشبەختی و زیرەکی سۆزە هەڵچون

لێکۆڵینەوەی زۆر ئەنجامدراون لە سەر پەیوەندی زیرەکی بە سەرکەوتن و خۆشبەختی لە ژیاندا، ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوە و توێژینەوانە سەلماندویانە کە زیرەکی سۆزە هەڵچون ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە سەرکەوتنی تاك لە ژیاندا لە چاو زیرەکی مەعریفی کە لە بەشی پێشوودا ئاماژەمان پێکرد، وەك توانای چارەکردنی گرفت و کاری بیرکاری و لۆجیکیانە و زیرەکی زمانی کە لە تاقیکردنەوەکانی ئای کیو IQ دا پلە و نمرەی هۆش پێیەوە پەیوەست بوو.

وەك بینیمان هەردوو (زیرەکی کۆمەڵایەتی) و (زیرەکی خودی) لای هوارد گارنەر گرنگی تایبەتیان هەیە و مانا و تێگەشتنیان دوور نیە لە زیرەکی سۆزە هەڵچون، بە شێوەیەکی گشتی کەسانێك بە ئاسانی دەگەنە خۆشبەختی و هەستی حەوانەوە کە توانای زیرەکی سۆزە هەڵچوونیان لە ئاستێکی باشدا بێت.

ئاشکرایە ئامانجی ژیانی زۆرینەی مرۆڤە ژیرەکان گەیشتنە بە خۆشبەختی و ئارامی لە ژیانی کاتی و هەمیشەیی دا وە ئەو

ڕێگایە شایانی ئەو هەموو ناڕەحەتیانەیە کە مرۆڤە کان دەیکێ لە پێناوی دا، لێرەدا دوو پرسیار شایانی ئاماژە پێدانن:

یەکەم: ئایا هەمووکەس دەتوانێت بگاتە خۆشبەختی؟

دووەم: ئایا بەبێ ناڕەحەتی و زەحمەت کێشان هیچ کەس دەتوانێت بگاتە خۆشبەختی؟

وەڵامی پرسیاری یەکەم: ئایا هەمووکەس دەتوانێت بگاتە خۆشبەختی؟

ئاماژەمان بەوەکرد کە جۆری زیرەکیەکان جیاوازن هەموان جۆری زیرەکیەکەیان چوون یەك نیە. بۆیە دەتوانین بڵێین کە: زیرەکی سۆزە هەڵچونە ڕادەی خۆشبەختی دیاری دەکات، کەواتە دەتوانین بڵێن ئەو کەسانەی لەم بوارەدا زیرەکن ئەگەری خۆشبەخت بوونیان زیاترە.

ئەوەی جێگای دڵخۆشیە ڕێگاکانی زیادکردن و پەرەپێدانی زیرەکی سۆزە هەڵچون زیاتر و ئاسانترن لە چاو جۆرەکانی تری زیرەکی دا و چۆنیەتی بیرکردنەوە و فاکتەرەکانی ژینگە ڕاستەوخۆ کار لە توانای ئەم زیرەکیە دەکەن.

وەڵامی پرسیاری دووەم:

ئایا بەبێ ناڕەحەتی و زەحمەت کێشان هیچ کەس دەتوانێت بگاتە خۆشبەختی؟

بیرکردنەوەی باش و بەگەڕخستنی تواناکانی زیرەکی سۆزە هەڵچون یارمەتی دەرن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکان بە کەمترین ناڕەحەتی و ماندوبوون وە بە دڵنیاییی پیاوی ژیر کەمتر ماندووە[1]

لە بەشی پێنجەم ئاماژەمان بەوە کردوە کە هەرکارێك گەر زیاتر ناڕەحەت و ماندوی کردی ئەوا نیشانەی ئەوەیە کە ڕێگای باشت بەکارنەهێناوە لە جێبەجێکردنی دا؛ واتە ستراتیژیەتی گونجاوو سەرکەوتوو تر هەیە کە تۆ بە هۆی کەمی زیرەکی یان نەشارەزایی نەت گرتوەتە بەر.

ئاماژەیە بە پەندێکی کوردی کە دەڵێت پیاوی ناژیر هەمیشە ماندووە

بەسۆزە زیرەکی و سەرکەوتن لە ژیاندا

دەتوانین سەرکەوتن لە ژیاندا بۆ چەند لایەنێك بگەڕێنینەوە

١ پەیوەندی تاك لە گەڵ خود و هەڵچونەکانی دا

٢ پەیوەندی لە گەڵ خودا و پەیوەست بوون بە زاتی بەتوانا و خاوەن دەسەلاتی بێ سنوری ئەوەوە.

٣ ژیـــانی ســـۆزداری کـــە لەپەیوەنـــدی خۆشەویـــستی و هاوسەرداری و خێزاندا خۆی دەنوێنێت

٤ ژیان لە نێو کۆمەڵگادا کە پەیوەندیە کۆمەلآیەتیـەکان ڕۆڵـی سەرەکی تێدا دەبینن.

٥. ژیانی کاری و پیشە و سەرچاوەی بژێوی.

٦ هۆکاری تر...

لە راستیدا ئەم خالآنەی کە پەیوەندی توند و تۆڵیان لە گـەڵ سەرکەوتن دا هەیە لـە ژیانـدا بـە بـێ زیرەکـی سـۆزە هەڵـچوون ناتوانرێـت ئاراسـتە بکرێــن مـرۆڤ ناتوانێـت ئـارامی بـە دەرونـی ببەخشێت.

زیرەکی سۆزە هەڵچوون لـە دوو ڕوکـارەوە دەردەکـەوێت وە پێویستە لە هەردوو ڕوەکەوە سـەرنجی لـێ بـدەین و پـەرە بـەو توانا تایبەتانە بدەین کە گەشە بەم زیرەکیەمان دەدات یەکەم بەرامبەر بە خود ، دووەم بەرامبەر بە خەڵك یان کەسانی تر.

زیرەکی سۆزە هەڵچوون

بەرامبەر بە خۆت

١- خۆناسی

گرنگی بدە بە ناسینی خۆت و سۆز و هەڵچونەکانت . ئەو شتا دەست نیشان بکە کە دەبنە مایەی هەڵچونەکانت یان سۆز هەستت دەبزوێنن ، تێبینی ئەوە بکە کە لە ناختایە و هەوڵ بد خاڵی بەهێز و خاڵی لاوازی خۆت دەست نیشان بکەیت.

٢- خۆ پێزانین و ڕێزگرتنی خود

پێناسی خۆت دیاری بکە و ڕێز بۆ خۆت دابنێ و دڵنیابە کە خوا بە تایبەتی دروستی کردویت و ئامانج و بەها لە بوونی خۆ هەست پێ بکە و تۆش ئامانجەکانی خۆت دەست نیشان بکە گرنگی خۆت بزانە لە بووندا و هەوڵ بدە هێندە ئامانجەکا ڕوون بن کە چی دی گومانیان لێ نەکەیت و بەردەوام لە زەین دا بن ، نرخی خۆت بزانە و هەست بە جیاوازیەکانی کەسایەتی بکە و لایەنە باشەکانی بەکەم مەگرە.

٣- هەڵسوکەوت لە گەڵ سۆز و هەڵچونەکان

هەوڵ بدە بیر بکەیتەوە لەو هۆکارانەی کە لە پشت سۆز و هەڵچونەکانتەوەن ، پێویستە کۆنترۆڵ بگەڕێنیتەوە بۆ ژیانت و ڕەفتارەکانت وە ئەو توانایانە یان ئەو ڕەفتار و بیرکردنەوانەت گەشە پێ بدە کە ئارامی و حەوانەوە بە ژیانت دەبەخشن و توانای کەمکردنەوەی سترێس و پەرێشانیت با هەبێت .

٤- هاندانی خود

خۆت هان بدە لە سەر هەستە باشەکان وەك بەهیوابوون و گەشبینی کە ڕاستەوخۆ پەیوەستن بە چۆنیەتی ڕاڤەکردنی ڕوودا و پێش هاتەکانی ژیانەوە، کەسێك کە باوەڕی وایە کە هەرشتێك ڕوودات خەیری تێدایە نیشانەی ئەوەیە کە دەزانێت چۆن خۆی دڵ خۆش بکات کە ئەمەش نیشانەی بەرزی ئاستی زیرەکی سۆزە هەڵچونیەتی یان توانای بەردەوامی کە یەکێکە لە خەسڵەتەکانی مرۆڤی سەرکەوتوو، ئەوانەی ئاستی زیرەکی سۆزە هەڵچونیان زیاترە بەوێناکردنی ئەنجامی کارەکانیان خۆیان دامەزراو دەکەن لە سەر بەردەوامی و بەردەوام خەونی پێوە دەبینن و خۆشیەکاتیەکانیان دەکەنە قوربانی خۆشیە هەمیشەییەکان و دەتوانن بە سەر ناڕەحەتیەکاندا سەرکەون و

کۆڵنەدەن.

ئەم جۆرە کەسانە توانای تەرکیزیان باشترە و لە کار و ڕەفتاریان دا نەرمی دەنوێنن و توانای پێکەنین و دەربڕینی خۆشیان هەیە و بە تامەزرۆیی و خرۆشەوە (حماسة) وە دەست دەدەنە کارەکانیان و توانای ئارامگریشیان زۆر باشە.

زیرەکی سۆزە هەڵچوون

بەرامبەر بە خەڵك

١- هاوسۆزی لە گەڵ خەڵك

ئەوانەی لەم بوارەدا زیرەکن توانای هاوسۆزیان هەیە کە هەست بە هەست و سۆزەکانی خەڵکی دەکەن و ئازارەکانیان هەست پێ دەکەن و بە شێوەیەکی زیرەکانە هاوسۆزی خۆیان بۆ دەردەبڕن و تەنانەت یارمەتی خەڵك دەدەن و کورد واتەنی پیاوەتیان لە دەست دێت و چاکەکارن ئەمانەش لەوە وە سەرچاوە دەگرن کە ئەم کەسانە دەرکی سۆز و هەڵچونەکانی خەڵکی و ئازارەکانیان دەکەن و هەست بە پێویستیەکانیان دەکەن.

پەیوەندی لە گەڵ خەڵك

لە پەیوەندی دا کەم هۆکار هەیە لە توانای گوێگرتن باشتر بێت بۆ سەرخستنی پەیوەندی، زانایەك دەڵێت: " بە ڕێکەوت نیە کە مرۆڤ دوو گوێچکە و زمانێکی هەیە. "

سروشتی مرۆڤەکان بە شێوەیەکە کە حەزدەکەن خەڵکی گوێیان لێ بگرن ، هەربۆیە زانایانی بواری پەیوەندی ئامۆژگاریمان دەکەن کە بۆسازدانی پەیوەندیەکی سەرکەوتوو پێویستە گوێگرێکی باش بین، کە لە تایبەتمەندیەکانی مرۆڤی زیرەکە لە بواری سۆز و هەڵچووندا.

وە توانای دەربڕینی ڕێز و ، دڵدانەوە و لێبوردن و کاری هەرەوەزی دەبێت و توانای پرسیارکردنی هەیە لە کاتی گونجاودا.

جێری ڕیچاردسن ، معجزه ارتباط و ان ال پی ، مترجم مهدی قراچەداغی

یادەوەری و زیرەکی

یادەوەری پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە زیرەکیە وە هەیە، لە بەرئەوەی پرۆسەیەکی زەینیە و هەروەها زەمینەی لە بار بۆ بیرکردنەوە و تێگەشتن دەرەخسێنێت بە تایبەتی یادەوەری ماوەکورت کە ڕۆڵی کارپێکردن و ئیشپێکەر (تشغیلی) بە خۆوە دەبینێت و ئەوزانیاریانەی کە هەنوکە پێویستە لە یادماندا بن کاریان پیێ دەکات ، لە لایەکی تریشەوە یادەوەری ماوە درێژ بەرهەمەکانی فێربوون دەپارێزێت.

بۆ ئەوەی پەرە بە زیرەکیەکانمان بدەین و باوەڕبۆخۆبوونی خۆمان لەم بارەوە پەرەپیێ بدەین دەتوانین یادەوەریمان باشتر بکەین کە ڕێگای جۆراوجۆر هەیە بۆ ئەم مەبەستە وەك فێربوونی ستراتیژیەتەکانی بەیادسپاردن و چارەسەرکردنی لەبیرچوونەوە بە ڕاهێنانی دەرونی و خواردنی ئەو خۆراکانەی کە یادگەمان بەهێز دەکەن و خواردنی ئەو دەرمانەگیاییانەی کە چەندین سوودی تریان هەیە بۆ تەندروستی کۆئەندامی دەمار و ئەندامە هناویەکانی تر.

جێگای سەرنجە کە یادەوەری ماوە درێژ پەیوەندی هەیە بە سۆزو هەڵچونەکانەوە وە پەیوەستکردنی ئەو شتانەی کە

دەمانەوێن بە یادیان بسپێرین بە سۆز و هەڵچونە وە یارمەتی دەرە بۆ پاراستنیان لە یادەوەری ماوە درێژدا.

شایەنی باسە لە ژمارە سێی ئەم زنجیرەیەدا بە درێژی باسی یادگە و بە هێزکردنی و چارەسەری لە بیرچونەوە دەکەین.

پوختەی بەشی چوارەم

١. زیرەکی لە چەند پرۆسەیەکی جیاوازی زەینەوە سەرچاوە دەگرێ کە بریتین لە : یادەوەری ، فێربوون ، دەرك پێکردن، بڕیاردان ، بیرکردنەوە ، و ژیرکاری(عەقڵکاری).

٢. زیرەکی جۆراو جۆرە بە پێچەوانەی بیرکردنەوەی زانایانی پێشوو کە هەندێك لە توانا ژیربێژی(لۆجیکی) و بیرکاری و زمانییەکانیان بە زیرەکی دادەنا و تواناکانی وەك توانا جەستەییەکان و توانا مۆسیقیەکانیان پشت گوێ دەخست.

٣. زانای ئەمریکی هوارد گاردنەر خاوەنی بیردۆزی زیرەکیە جۆراوجۆرەکانە

٤. جۆرەکانی زیرەکی لای هوارد گاردنەر بریتین لە:

٥. زیرەکی زمانی ، زیرەکی مۆسیقی،زیرەکی بیرکاری-ژیربێژی، زیرەکی خودی-ویژدانی، زیرەکی کۆمەڵایەتی،زیرەکی شوێنی-بینینی ،زیرەکی سروشتی ، زیرەکی جوڵەیی-جەستەیی، زیرەکی بوونی.

٦. یەکێك لە و زیرەکیانەی کە لەم ساڵانەی دواییدا بووەتە جێی باس و لێکۆڵینەوە و پەیوەندی ڕاستەو خۆی بە سەرکەوتنی مرۆڤەوە هەیە لە ژیاندا زیرەکی سۆزە هەڵچوونە کە مەبەست لێی توانای تێگەشتن و دەربرینی سۆزو هەڵچونەکانە.

بەشی پێنجەم

فێربوون و زیرەکی

ئایا تاچەند زیرەکی و فێربوون پەیوەستن بە یەکەوە؟

ئایا مرۆڤ دەتوانێت بە بێ هەوڵی زۆر و ماندوبوون زانست بەدەست بهێنێت؟

فێربوون و زیرەكی

خێرایی فێربوون نیشانەیەكە لـە نیـشانەكانی زیرەكـی گەر بپرسین بۆچی حەز دەكەیت زیرەك بیت؟

دورنیـە وەلاٚم ئـەوە بێـت كـە دەمـەوێت بـەخێرایی ئەوەی ئارەزوی فێربوونی دەخوازم فێری ببم.

فێربوونی فێربوون شارێگای زیرەكی

كەسـانێكی زۆر هـەن لـە پێنـاو بەدەسـتهێنانی زانـستدا خۆیان ماندو وكـردوە و بەردەوامیـشن و واش دەزانـن كـە ئەمـە راستەرێگای بە دەستهێنانی زانستە، لە كاتێكدا كە یاسایەكمان هەیە كە دەڵێت

" هەر كارێكت ئەنجامدا بۆ بە دەستهێنانی ئامانجێك و مانـدووی كـردی ئـەوا نیـشانەی ئەوەیـە رێگـای هەڵـەت هەڵبژاردوە."

لەم ڕوانگەیەوە دەتوانین بڵێین

١. ڕێگای جۆراو جۆر هەیە بۆ فێربوون و هەیانە ئاسانە و هەشیانە زۆر سەخت و گرانە.کەواتە دەبێ هەوڵبدرێت ڕێگای ئاسان و کرداری (عملی) بگیرێتەبەر.

٢. ئەو کەسانەی کە زانان ، مەرج نیە باشترین ڕێگایان هەڵبژاردبێت و پێ دەچێت زانستەکەیان بەرهەمی خۆ ماندوو کردنێکی زۆر بێت

لێرەوە جیاوازیەك دروست دەبێت لە نێوان بەدەست هێنانی زانست و بەکارهێنانی ڕێگای باشتر .هەر بۆیە دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە زیاد بوونی زانست لە کەسێکدا مەرج نیە ئاستی زیرەکی و تێگەشتن و فێربوونی باشتر بکات.

لە جێی خۆیدایە کە لێرەدا تێبینیەك بخەینە ڕوو

ئەو کەسانەی زانستێکی زۆرتریان هەیە گەر فێرببن کە چۆن فێرببن، ئەوا سەرچاوەیەکی زانیاری زۆرتریان لە بەردەست دایە بۆ سودلێوەرگرتن لە چاو کەسانی کەم زانیاری، ئەمەش وادەکات بتوانن بە پەیوەست کردنی زانیاریە نوێکان بە زانیاریە کۆنەکانەوە خێراتر و باشتر فێرببن و بەیادبسپێرن،

فێربوون و زیرەكی

خێرایی فێربوون نیشانەیەكە لە نیشانەكانی زیرەكی گەر بپرسین بۆچی حەز دەكەیت زیرەك بیت؟

دورنیە وەلآم ئەوە بێت كە دەمەوێت بەخێرایی ئەوەی ئارەزوی فێربوونی دەخوازم فێری ببم.

فێربوونی فێربوون شارێگای زیرەكی

كەسانێكی زۆر هەن لە پێناو بەدەستهێنانی زانستدا خۆیان ماندو وكردوە و بەردەوامیشن و واش دەزانن كە ئەمە راستەڕێگای بە دەستهێنانی زانستە، لە كاتێكدا كە یاسایەكمان هەیە كە دەڵێت

" هەر كارێكت ئەنجامدا بۆ بە دەستهێنانی ئامانجێك و ماندووی كردی ئەوا نیشانەی ئەوەیە ڕێگای هەڵەت هەڵبژاردوە."

لەم ڕوانگەیەوە دەتوانین بڵێین

١. ڕێگای جۆراو جۆر هەیە بۆ فێربوون و هەیانە ئاسانە و هەشیانە زۆر سەخت و گرانە.کەواتە دەبێ هەوڵبدرێت ڕێگای ئاسان و کرداری (عملی) بگیرێتەبەر.

٢. ئەو کەسانەی کە زانان ، مەرج نیە باشترین ڕێگایان هەڵبژاردبێت و پێ دەچێت زانستەکەیان بەرهەمی خۆ ماندوو کردنێکی زۆر بێت

لێرەوە جیاوازیەك دروست دەبێت لە نێوان بەدەست هێنانی زانست و بەکارهێنانی ڕێگای باشتر .هەر بۆیە دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە زیاد بوونی زانست لە کەسێکدا مەرج نیە ئاستی زیرەکی و تێگەشتن و فێربوونی باشتر بکات.

لە جێی خۆیدایە کە لێرەدا تێبینیەك بخەینە ڕوو

ئەو کەسانەی زانستێکی زۆرتریان هەیە گەر فێربن کە چۆن فێربن، ئەوا سەرچاوەیەکی زانیاری زۆرتریان لە بەردەست دایە بۆ سودلێوەرگرتن لە چاو کەسانی کەم زانیاری، ئەمەش وادەکات بتوانن بە پەیوەست کردنی زانیاریە نوێکان بە زانیاریە کۆنەکانەوە خێراتر و باشتر فێربن و بەیادبسپێرن،

بەلأم بەدلنیایی ئەو زانایە پەشیمانە لە ڕابردووی لە کاتێکدا کە دەیتوانی بە کاتێکی کەمتر ئەو زانیاریانە بە دەستبهێنێت

بەکارهێنانی ڕێگای باشتر واتە

(فێرببین ، چۆن فێرببین؟)

ئەمەش ئاستی کەسی زانا بەسەر زانستدا بەرزدەکاتەوە و پلەی بالأی پێ دەبەخشێت تاوەکو باشتر بگاتە زانایی

لێرەدا بە ڕوونی دیارە کە بەرز بوونەوەی ئاست، بە سەر زانستدا گرنگترە لە زیاد بوونی زانست واتە فێربوونی فێربوون گرنگترە لە فێربوونی هەر زانستێك

بە دلنیایی فێربوونی فێربوون وادەکات بە کات و ماندوبوونی کەمتر، مرۆڤ بگاتە زانستێکی زیاتر

ئەمەش دەتوانین ناو بنێین ستراتیژیەتەکانی فێربوون

(learning strategies)

ستراتیژیەتی فێربوون واتە فێربوون بە ئاسانی لە کەمترین کاتدا و بە کاریگەرترین شێوە

فێربوون بەبێ ماندووبوون

پێدەچێت ئەم ناونیشانەی سەرەوە جێگای سەرسوڕمان بێت ڕاستی ئەوەیە کە مێشکی مرۆڤ زۆر بە خێرایی فێر دەبێت و بۆ ئەمەش هەموو جارێك ویستی کەسەکە نابێتە مەرج ، واتە بمانەوەێ یان نا ، بە خێراییەکی سەرسوڕهێنەر فێردەبین.

زۆر بەی ئەو شتانەی کە دەیزانین لەم جۆرەن واتە مەرج نیە خۆمان ویستبێتمان وەك زۆرێك لە خوو عادەتەکانمان، شێوازی ڕەفتارکردنمان ، دەربڕینی هەست و سۆزەکانمان بە ڕێگای تایبەت ، یادگاریەکانی ژیانی ڕۆژانەمان هەندێ لە ڕوداو و بەسەرهاتەکان تەنانەت فیلمەکان و ...هتد

باشە ئەی بۆچی زۆرینە وابیرناکەنەوە ؟؟

لە ڕاستیدا فێرنەبوون ، زۆر نارەحەت تر و سەختترە. ئەوەتا گەر بتەوێت چاوت نەبینێ ناتوانی بە ویستی خۆت وابکەیت چاوت نەبینێ یان گوێچکەکانت نەبیستن ، کەواتە بۆ فێرنەبوون پێویستمان بە وزەیەکی زۆر زیاتر هەیە. دەبێت بتوانیت ڕێگربیت لە هەستەکانت ، دەبێت بتوانیت[1] شت لە بیری خۆت ببەیتەوە

---

[1] دیانا بیور (یادگیری بی تلاش) ناونیشانی ئەصلی lazy learning

تۆی خوێنەر ئێستاکە وابیر لەوە دەکەیتەوە گەر وایە بۆ خوێندن لە قوتابخانە و خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە ئاسان نەبوو

لە راستیدا ئێمە کاتێک ویستمان کۆشش بکەین بە پێچەوانەی یاساکانی مێشکەوە هەنگاومان هەلگرت و ڕێگای دژوار و ناکاریگەرمان لە کۆششدا گرتەبەر و لە لایەکی تریشەوە شێوازی وانە وتنەوەش زۆر جار زۆرلەخۆکردن (تکلف)ی تێدابوو.

لەم پەرتووکەدا باس لەوە دەکەین کە چی فێردەبین و چی فێرنابین و بە درێژایی ئەم زنجیرەیە یاساکانی مێشك و فێربوون دەخەینە ڕوو ، ئەو کات ڕووندەبێتەوە کە چەندە بە پێچەوانەوە هەوڵماندا وە ؟

زانای بلیمەت (ڕیچارد بندلەر)[1] دەڵێت

گرفتی مێشك ئەوە نیە کە نەتوانێت شتێك فێر ببێت ، بەڵکو ئەوەیە کە خێرا و باش فێر دەبێت بۆ نمونە نەخۆشی

---

[1] یەکێکە لە دامەزرێنەرانی زانستی NLP واتە: بەرنامەڕێژی زمانیی دەماری

فۆبیا[1] بهێنە پێشچاو کە زۆر جێگای سەرسوڕمانە کە مرۆڤ هەر کاتێك جاڵجاڵۆکەیەك ببینێت دەبێت لەبیری بێت کە بترسێت ، هیچکاتێك نەخۆشێکی فۆبیایی نابینیت کە بە بینینی جاڵجاڵۆکەیەك بڵێت " ئەه ، خۆ لەبیرم چوو کە دەبێ بترسم "نەخۆشی فۆبیا نمونەیەکی بێوێنەیە لە توانای فێربوون

گەر زۆر ماندوو دەبی لە گەڵ فێربوون دا دڵنیابە ڕێگای هەوڵدانت هەڵەیە نەك ئەوەی مێشکت لاواز بێت

فۆبیا واتە تۆقین و ئەو ترسانەی هۆی منطقي یان لە پشت نیە و زیاتر وەهمن.

جادوی کامیابی (۱) فرایند تغییر / لاپەڕە ٢٦ مولف ڕیچارد بندلر ویراستار ئەندریاس، ترجمە هومن مجردزادە کرمانی. ناونیشانی سەرچاوە بە ئینگلیزی Bandler ، Richard Using you brain for a change

فێربوون لە ڕێی هەستەکانەوە

هەستەکانمان دەروازەی زانیارین لە نێوان دونیای دەرەوە بۆ ناخی خۆمان ، زۆر سادە دێتە بەر دەروازەی بیرکردنەوەمان گەر بڵێین ئامێری هەمیشەیی دەرك پێکردن و فێربوون و یادهێنانەوەمان هەستەکان و وردیی کاری ئەم هەستانە لە ناخدا، چۆنیەتی ئەم پرۆسە ڕەبێنیاکە دیاری دەکەن.

بۆ تاقە هەستکردنێکی ئاسایی پێویستمان بە سەدان ملیۆن خانە هەیە کە بە وردی کاربکەن بۆ وەرگرتنی بیتراو و بیستراوەکان و گۆڕینی ئەمەش بە پاڵنەری ئەلکترۆنی تاوەکو ببنە پەیام و لە ڕێی سیستەمی (دەماری)ەوە ئەم پەیامانە بگەنە مێشك و مێشکیش بتوانێت لێیان تێبگات.[1]

هەروەك ئاشکرایە فێربوون بریتی یە لە دوو قۆناغ:

یەکەم: وەرگرتن و هێشتنەوەی زانیاریەکان لە ڕێی هەستێك یان زیاتر.

---

[1] Senses : A REPORT FROM THE HOWARD HUGHES MEDICAL INSTITUTE

© ١٩٩٥ Howard Hughes Medical Institute

دووەم   هەڵسوڕاندن و کارپێکردنی ئەم زانیاریانە و سودلێوەرگرتنیان لە کاتی پێویستدا.[1]

کەواتە یەکەم کارێك کە دەبێ ئەنجامی بدەین ئەوەیە هەستێك یان زیاتر بە وردی بخەینە پرۆسەی فێربوونەوە

دەروازەکان بکەرەوە زانیاریەکان خۆیان دێن ، بنواڕە دەوروبەرت و لە شتەکان ورد ببەرەوە بزانە پێشتریش هەروا بینیوتن ، کەمێ ڕابمێنەو گوێبکرە بزانە چەند جۆر دەنگ دەبیستی ؛ کەمێکیش وردبەرەوە لە خۆت بزانە چۆن هەست بە جل و بەرگەکانی بەرت دەکەیت

پێش ئەوەی باس لە هیچ هەستێك بکەم کەمێك بچۆرە بیرکردنەوە و تێڕامانەوە و لە خۆت بپرسە مرۆڤ،کەی پێی دەڵێن " گێژ[2] " ؟ وەلام ئەوەیە " کاتێك کە کەمێك لە بینراوەکان نابینێت یان کەمێك لە بیستراوەکان نابیستێت وەیان بە ڕێژەیەکی کەم هەست بە هەندێ شت دەکات.

---

[1] یادگیری بی تلاش تالیف   دیانا بیور ، مترجم : محمد رضاال یاسین   لاپەرە ٩٥

[2] لە ڕاستیدا بە کارهێنانی ئەم وشەیەم پێ جوان نەبوو بەلام پێویستە بۆ گۆڕانکاری هەرشتێك یان خویەکی خراپی پێشوو کە دەمانەوێت لە ناوی ببەین بە زمانی بێزلێ کردنەوە و بێتام و ناشترین بەیانی بکەین تاوەکو ببێتە پاڵنەرێکی (دفعی) تاوەکو پاڵمان پێوەبنێت و لە خۆیمان دوورخاتەوە.

ئاگاداربوونەوە و سەرنجدان و تێبینی کردن لە گرنگترین کارێکە کە دەبێت بیکەینە خوو پیشەمان تاوەکو لە باتی ئەوەی ببینین تەماشابکەین وە لە باتی ئەوەی ببیستین گوێبگرین کە ڕازی بەکاربردنی هەستەکان لە مەدایە:[1]

"ئاگاداری و چاودێری کاری ڕاستەوخۆی هەستەکانە، بە سەرنجدانی دونیای دەرەوە بیرکردنەوەت دەوڵەمەند دەکەیت وەبە سەرنجدانی دونیای ناوەوە، زۆر هەستەوەرتر دەبیت بەرامبەر هەستەکان و بیرکردنەوەکانت،زیاتر لە خۆت دڵنیا دەبیت و ئەوکات، باشتر دەتوانی سەرنجی دەرەوەش بدەیت"

جۆسیف ئۆکۆنۆر[2]

---

[1] وەك دەزانین بینین و بیستن کارێکن کە بە ویستی خۆمان ئەنجامیان نادەین هەربۆیە ناتوانین ئەنجامی ئەم پرۆسانە ئاراستە بکەین بەلام تەماشاکردن و گوێگرتن بە ویستی خۆمان ئەنجامیان دەدەین هەربۆیە دەتوانین ئەنجامی خوازراو بە دەست بهێنین.

[2] Joseph O'Connor / NLP workbook -٤٦

فێربوون لە ڕێی بینینەوە

هەر لە پێش زاینەوە فەیلەسوفی مەزن ئەرەستۆ کە پێی دەوترێت مامۆستای یەکەم بنەماکانی لۆجیکی داڕشت و زانستی بەوە پێناسە کرد کە زانست هاتنەپێشچاوی شێوەی شتەکانە لە زەیندا.

(العلم هو انطباع صورة الشيئ في ذهن[1])

لە نێو یادگەکاندا یادەوەری وێنەیی زۆر بە کارە ، گەر زانیارییەك بە وێنەوە بەیاد بسپێرین ، ئەوا بۆ ماوەیەکی زۆرتر دەمێنێتەوە لە چاو یادەوەری دەنگی و هەستی بەرکەوتندا

تاوەکو ئەم وێنانە لە مێشکدا وردەکاری زیاتریان هەبێت ئەگەری مانەوەیان زیاترە.

کاتێك باسی شتێك دەکرێت وێنەیەك لە مێشکدا دێتە پێشچاو کە تێگەشتن ، بەیادهێنانەوە و فێربوون پەیوەستە بە چۆنیەتی وێنەکەوە ئەم وێنانەش پەیوەستن بە ئەزموونی کەسەکەوە لە چۆنیەتی تێبینی کردنی شتەکان ، کاتێك کە بە

---

[1] خلاصه في المنطق

چاو لێی ڕوانیون وه دهكرێت ئهم ئهزمونه دهوڵهمهند بكرێت به كۆمهڵێك ڕێنمایی و ڕاهێنان.

كهواته وردهكاری كردن له سهرنجداندا دهوڵهمهندمان دهكات به ئهزموونی باشتر

گرنگی دان به ڕهنگهكان ، شێوه، كلێشه و دوریهكان هاوكاریمان دهكات له فراوانكردنی دیدماندا

ڕاهێنان بۆ پهرهپێدانی تواناكانی بینین

ڕاهێنانی یهكهم

بۆ ماوهی ۳۰چركه چاو بخشێنه به دهورو بهرتدا و پاشان چاوهكانت دابخه و ههوڵبده ئهوهی بینیوته وێنهكهی بهێنیتهوه پێش چاوی خۆت ؛ دواتر چاوت بكهرهوه بزانه چشتێكت له بیر چووه یان چشتێكت به ههڵه هاتوهتهوه پێش چاو ئهم كاره چهند جار و له چهند شوێنی جیاوازدا دووباره بكهرهوه

ڕاهێنانی دووەم

هەوڵبدە وێنای شتەکان لە گۆشە جیاوازەکانەوە بکەیت، بۆ نمونە مێزێك لە بەردەمتدایە چاوەکانت دابخەو بە خەیاڵ لە گۆشەیەکی ترەوە بۆ نمونە لەو بەرەوە ئەگەر لێی بڕوانیت چۆن دێتە پێش چاوت

وەیان ئەگەر لە بنمیچ(سەقفی)ماڵەوە تەماشای ناو ژورەکە بکەیت چۆن کەلوپەلەکان دەردەکەون.

فراوانکردنی ڕوبەری بینراو

ئایا کاتێك تەماشای نوسراوێك دەکەیت ،دەتوانیت چەند وشە ببینیت لە تەنیشت یان سەروخواری ئەو دێڕەی کە دەیخوێنیتەوە ؟

فراوانکردنی ڕوبەری بینراو، هاوکارێکی باشە بۆ فێربوون، لە ڕێی بینینەوە بە تایبەتی لە کاتی خوێندنەوەدا سیستمە مۆدێرنەکانی خوێندنەوە[1] جەخت لە سەر فراوانکردنی زۆرترین، ڕوبەری بینراو دەکەن وەکو خێراخوێندنەوە(Rapid reading) و(speed reading) خوێندنەوەی فۆتۆیی.

---

1. Paul scheele.M.A / Photo reading whole mind system

وەباوەڕ وایە بینینی پارچە نوسراوێك بە (photo reading) بێ خوێندنەوەش مێشك و تواناشاراوەکانی بە شێوەی نائاگا دەخاتە کار بۆ لێکدانەوە و پاراستنی زانیاریەکان لە نائاگادا و دواتر بەهەوڵدان بۆ چالاك کردنی زانیاری لەو بوارەدا کاری فێربوون و بە یاد سپاردنی بابەتەکە ئاسان دەبێت.

(لە ژمارە حەوتی ئەم زنجیرەدا بەناوی "خوێندنەوەی مۆدێرن" بە درێژی باس لە خێراخوێندنەوە و فۆتۆخوێندنەوە دەکەین)

ڕاهێنان

کتێبێك بگرە بە دەستەوە و هەوڵ بدە بە بینینی وشەیەك بتوانیت بە بێ جولاندنی چاو وشەکانی تەنیشت و سەرو خواری ببینیت و بیان ناسیتەوە [1]

پەنجەت بخەرە سەر ناوەڕاستی دێڕی یەکەم وبەخێرایی بەنجەت بخشێنە بە دێڕەکاندا بەرەو خوار و هەوڵبدە دەوروبەری ئەو ووشەیەی کە دێتە پێشچاوت ببینیت

صمد محمد اسیای / توندخوانی و تقویت حافظة

پێشتر نوسەر لە ساڵی ٢٠٠٦دا پاش وەرگێڕانی بۆسەر زمانی کوردی بە ناوی: (خێرا خوێندنەوە و بەهێزکردنی مێشك) وە بە چاپی گەیاندوە.

فێربوون لە ڕێی بیستنەوە

هەمیشە گوێ قوڵاخ بە ، دەنگەکان مانادارن

گوێچکە هەستێکی زۆر وردەکارە و ئەگەری هەڵەکردنی بە بەراورد لەگەڵ چاودا کەمترە

لە پرۆسەی فێربووندا زۆر پێویستمان بە توانای بیستن هەیە، زانیاری لە ڕێی گوێچکەکانەوە زیاتر بەدەست دەهێنرێت تاوەکو هەر هەستێکی تر. سەرەڕای ئەمانەش کەسانێك هەن کە سیستمی دەنگی زاڵە بەسەر سیستمەکانی تریاندا و ئەزمونەکانی ژیانیان بە دەنگ پارێزراوە، هەربۆیە بەرامبەر بە دەنگ زۆر هەستەوەرن و توانای دەربڕین و ئاوازی گونجاویان زیاترە و لە بەیادسپاردنی وتە و گێڕانەوەیاندا بەتوانان.

زۆر گوێگرتن بە تەرکیزەوە توانای تێگەشتن و توانای جیاکردنەوەی دەنگەکانمان زیاد دەکات هەروەها بۆ هەندێ کەس گوێ گرتن لە مۆسیقایەکی ئارام بەدەنگێکی نزم هاوکاری زیاتریان دەکات لە کاتی خوێندنەوە دا و تەنانەت بونی مۆسیقایەکی گونجاو باشترە لە کپی و بێ دەنگی تەواو چونکە کپی و بێ دەنگیش بیربلاوی دێنێتە ئاراوە.

ڕاهێنانی پەرەپێدانی بیستن

ڕاهێنانی یەکەم:

چاوەکانت دابخە و بە دەست بکێشە بە شتێکدا و گوێ بگرە و دواتر هەوڵ بدە هەمان دەنگ لە مێشکت دا دوبارە بکەیتەوە. چەند جار ئەم ڕاهێنانە دوبارە بکەرەوە و هەوڵ بدە لە زەینتدا دەنگە کە کەم و زیاد بکە

ڕاهێنانی دووەم:

گوێبگرە لە تەلەفیزۆن ، ڕێکۆردەر یان هەر ئامێرێکی تر داگیرسێنە و کەم کەم دەنگی کەم بکەرەوە و هەوڵبدە بیبیستیت ، تا وەهای لێدێت کە زۆر بە ناڕەحەتی گوێ بیستی دەبیت، جا ئەوکات هەوڵ بدە بە تەرکیزەوە گوێی لێ بگرە.

ئەم ڕاهێنانە زۆر سودبەخشە بۆ بەهێزکردنی توانای بیستن و هەستەوەر بوون بە دەنگە نزم و جیاوازەکان هەروەها توانای تەرکیز زیاتر دەکات.

ڕاهێنانی سێیەم:

چاوەکانت دابخە و زوو زوو کەسێك بێنە خەیاڵی خۆت کە پێت دەڵێت تۆ زیرەکیت و زیرەکتر دەبیت" هەوڵ بدە هەرکەسێك کە دێتە خەیاڵت دەنگی وەك خۆی ببیستیت، ئەم ڕاهێنانە ئاشنات دەکاتەوە بە دەنگەجیاوازەکانی ناو مێشکی خۆت کە بە یادت سپاردوون.

مۆسیقا

مۆسیقا بە شێکە لە سروشت و لە گەڵ زگماگ(فطرة) مرۆڤ گونجاوە .دەنگی هاژەی ئاو ،خوێندنی بولبول و مەلەکان، هاژەی هەوا کاتێك بەنێو گەڵا و لق و پۆپی درەختاندا تێپەڕ دەکات ، سەمفۆنیایەکە کە مێشکی مرۆڤ دەهەژێنێت و بەشە جیاوازەکانی دێنێتە چالاکی و زەمینەیەك دەڕەخسێنێت کە تێرامان (تأمل) ی تێدا گەشە دەکات و ژیرکاری (عەقڵکاری) مرۆڤ لە گەڵ هەست و سۆز و هەڵچونەکانیدا لێك گرێ دەدات و هەموکەس دەتوانێت بە پێی توانای خۆی لەمە بگات ؛ بۆ تێگەشتن لەم بابەتە بە شێوەیەکی ورد پێویستمان بە شارەزایی هەیە لە فەلسەفەی ڕۆژهەلاتی (شرقی) دا بە تایبەتی فەلسەفەی زن و مێدیتەیشن

کە بە داخەوە ئەم پەرتوکە بچکۆلەیە بواری ئەوەش نارەخسێنێت کە تیشکی بخەینە سەر،بەلاّم جێبەجێکردنی ئەم تێڕامان و چاودێریە(مراقبة)سوودێکی زۆر بە مرۆڤ دەگەیەنێت و هاوسەنگی بە ژیانی دەبەخشێت و دەیکاتە کەسێکی ئارام لە هەمان کاتیشدا توانا زەینی و عەقڵیەکانی گەشە دەکەن

لە ئێستادا مۆزیکی جۆراو جۆر بۆ ئەم مەبەستە بەرهەم هێنراون کە گونجاون لە گەڵ تێڕامان و چاودێری دا واتە لە گەڵ (زن و مێدیتەیشن و یۆگاو تای چی و زۆرێکی تر لەو جۆرە قوتابخانانە کە گرنگی بە بیرکردنەوەی مرۆڤ و بالاّنسی کەسایەتی دەدەن و دەیانەوێت مرۆڤ لە سروشت دانەبڕێت و ژیانی ئالّۆز هەرەسی پێنەهێنێت

هەربۆیە دەتوانرێت سوود لە مۆزیك وەربگیرێت بۆ ئەم مەبەستە و بە دانیشتن یان پالّکەوتنەوە چاومان دابخەین و گوێبگرین و هەوڵ بدەین تەرکیزی تەواو بکەینەسەر ئاوازی مۆسیقاکەو بە تەواوی لە دەوروبەر دابـبڕێین و بچینە قولاّییەکانی تێڕامانەوە.

فێربوون لە هەستی بەرکەوتنەوە

جیمس ویلکۆس دەڵێت

"چەند ساڵێك لەمەوپێش دۆزینەوەیەکم ئەنجامدا(کشف) کە بووە هۆی چەندین دۆزینەوەی نوێی تر دۆزینەوەکەی من پەیوەست بوو بە پەیوەندی یادەوەری لەگەڵ جەستەدا. ئەم دۆزینەوەیەی من سەلماندی کە هێزی یادەوەری پەیوەستە بە هەموو خانەکانی لە شەوە هەر لە بەرئەوە دەتوانین بڵێین کە جەستە مەڵبەندی یادهێنانەوەیە و لە ڕاستیدا مرۆڤ بە هەموو جەستەی بیردەکاتەوە."[١]

هەستی بەرکەوتن لە ڕوی سۆزو هەڵچونەوە بەهێزە و لە هەمان کاتیشدا یادەوەری ماوە درێژ پەیوەندی لە گەڵ سۆز و هەڵچوندا هەیە کەواتە دەتوانرێت سودی بەرفراوانی لێوەربگیرێت وجەستە و هەستی بەرکەوتن لە کرداری فێربوندا بەکار بهێنرێت هەرچەندە بە شێوەیەکی گشتی ئەم توانایە پشت گوێ خراوە.

جیمس ولکوس / علم موفق زیستن ، ترجمه مشفق همدانی /چاپی چوارەم ساڵی ١٣٧٠/لاپەڕە ٢٨

لێرەدا مەسەلەی ئاگایی،هۆشیاری (وعـی) دێتـە بـەرباس کاتێك کە هۆشیاری و ئاگایی مرۆڤ کۆنترۆڵ بکرێت زیرەکـی بـە هەموو توانا زەینیەکانیەوە پەرە دەستێنن بۆ نمونە

پێستی پەنجە بچکۆلەکەی قاچی چەپت تا وەکو ئامازەی پیێ نەدرا ئاگات لێی نەمابوو؛ گەڕاندنەوەی ئاگایی بۆ ئەنـدام و بەشـە جیاوازەکـانی جەسـتەمان ڕۆڵـی گـەورە دەبینێـت لـە فراوانکردنی توانای هەستی و کاری بەشە جیاوازەکانی مێشك ماندا.

ڕاهێنانی یەکەم

بە دانیشتن یان پاڵکەوتن وەیان کاتێك لەنێو ترۆمبیل یان لە شوێنێکداچاوەڕوانی دەکەیت، ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە کـە زۆر گونجاوە و باشترە لە بیرکردنەوە لەخەمەکان و یادەوەریە تاڵەکان و زۆر بیرکردنەوەی بێکەڵکی تر

دەتوانیت تەرکیز بکەیتە سەر بەشە جیاوازەکانی جەستە وەك ئەمانەی لای خوارەوە:

١ بیرکردنەوە لە پەنجەکانی پیێ

٢ هەسـتکردن بـە و جـل وبەرگـەی بـەر جەسـتەمان کەوتووە.

٣. هەست کردن بە گەرمای نێو پێلاّوەکانمان

٤. هەستکردن بە لێدانی دلّ

٥ هەستکردن بە سوری خوێن لە هەندێ شوێنی هەستەوەردا

٦ هەستکردن بەوەی هەموو جەستەمان بە پێست داپۆشراوە و ...هتد.

هەستی تام و بۆن

هەستی تام و بۆن دووهەستن کە لە کرداری فێربوندا وەك پێویست سودیان لێوەرنەگیراوە و لە ڕاستیدا پەیوەستکردنی زانیاری بە هەستی جیاواز و وەرگرتنی زانیاری بە وردەکاری هەستیەوە زۆر کاریگەر دەبێت لە سەر مانەوەی زانیاریەکان و کاریگەریان لە سەر ئەزمونەکانی تاك

گەر بمانەوێت پەرە بە زیرەکیمان بدەین دەبێ هەستەکان زۆرترین سودیان لێوەربگرین چونکە دەوڵەمەند کردنی ئەزمونەکانمان مەرج نیە هەر ڕوداو بەسەرهات و ئەزمونی خوێندنەوە بێت ئەوەی دەبێتە ئەلف بای ئەم زانیاریانە لە مێشکدا کۆمەڵێك وردەکاریی هەستیین کە بە

(submodalities) ناسراون کە دەتوانین بڵێین ئەمانە لە وردەکارترین کارەکانی مێشك و کۆئەندامی دەمارن و لە هەمانکاتدا نزیکترین یەکەیەکن لە زمانی مێشك و ڕیزبەندی داتاکان کە تا ئێستاش وەك مەتەڵێك لە بەردەم زانایانی زانستی دەمارەوە خۆی قوت دەکاتەوە.

ڕاهێنان

ئایا تۆ بۆنی چەند جۆر عەتر دەناسیتەوە؟

هەوڵ بدە جۆری بۆن و تەواوی ئەو خۆراکانەی کە ڕۆژانە دەیانخۆیت بیانناسیتەوە.

گرنگی دان بە ناسینەوەی بۆن و تامەکان دەبنە هۆی زیاد بونی توانای هۆشیاریمان وە ڕاستەوخۆش کاریگەرە لە فراوانکردنی بیر و توانا زەینیەکان.

ژیان بە شێوەیەکی بەرفراوان قوتابخانەیە هەموو شتێك کە لە نزیکماندایە هۆکاری فێرکاریە بە لاَم بەداخەوە زۆرینە سودی لێوەرناگرن ئەم حاڵەتە دەرونیەش خوا لە قورئاندا زۆر ئاماژەی پێ داوە کە دونیا پڕە لە سەلماندە (بورهان) بەلاَم لە هەمان کاتدا کە خوا بیرمان دەخاتەوە دەفەرمێت (لقوم یعقلون ، لاولی الباب) واتە بۆ ئەوانەی عەقل بەکاردەهێنن ؛ بۆ خاوەن دڵەکان.

بۆنمونــە کــەباس لــە دونیــا و شــتەکانی دەوروبــەر دەکــات، سـەرنجمان ڕادەکێـشێت و دواتـریش دەفـەرمێت بـۆ ئەوانـە کـە ژیریـان بـەکاردەهێنن، ئەمـە جۆرێکـە لـە ئاگـادار کردنـەوە کـە دەبێـت بـەهۆش خۆمانـدا بێینـەوە، ئاشـکرایە لای شـارەزایان ژیرکاری لە حاڵەتی ئاگایی دا دەبێت. خوای گەورە لە گـەورەیی بەکارهێنانی ژیریاری ئاگادارمـان دەکاتـەوە تـاوەکو بتـوانین لـە دەوروبـەرەوە بگەینـە بەشـێك لـە راسـتیەکان دواتـریش ئامـاژە بـەوەدەدات کــە شــتەکانی دەروبــەر زیــاتر ئەوانــە ســودی لێـوەردەگرن کـە بیردەکەنـەوە وەئەوانـەی ژیرکـاری دەکـەن و ئەوانەی بەیاددەهێننەوە

يُنبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ
الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِك لآيَةً لِقَوْمٍ يَتفَكَّرُونَ (١١) وسَخَّرَ لَكُمْ
اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْس وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ إِنَّ
فِي ذَلِك لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (١٢) وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الأَرْضِ
مُخْتَلِفاً أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِك لآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ (١٣)

سورة النحل

فیلتەرەکانی دەرکپێکردن

perceptual filters[1]

هەموو ئەوەی هەستی پێدەکەین ناگاتە جێ و مەنزڵی هزر و هەموو شتێك ناتوانێت سەرنجمان ڕابکێشێت و بیرکردنەوەمان بەلای خۆیدا بەرێت.

ئێمە ناتوانین کۆنترۆڵی مێشکمان بکەین و زاڵ ببین بەسەر شەپۆلەکانی ئەندێشەو بیرکردنەوەماندا زۆر شت هەن لە ناخماندا کە بە شێوەی نائاگا ڕوودەدەن

هەروەها لە نێو ئەم دونیای نائاگایەدا فیلتەری دەرك پێکردن و هەست پێکردن هەیە کە هەموو ئەو زانیاریانەی لە ڕێی هەستەکانەوە دێن ، ناگەنە مەنزڵی هزر و ئەندێشەمان وە ئەم فیلتەرانە لە کەسێکە وە بۆ کەسێکی دی جیاوازن ، هەر بۆیە مرۆڤەکان خاوەنی دیدی جیاوازن.

هەرکەسێك لە چرکەیەکدا نزیکەی دوو ملیۆن یەکەی زانیاری پێدەگات بەڵام تەنها ئەو زانیاریانە دەگەنە جێ کە سیستمی بەئاگای ئێمە دەرکیان دەکات؛ لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە

---

[1] David Molden/Managing with the power of NLP/Perceptual filters٢٥٦

کە سیستمی ئاگایی ئێمە تەنها دوو تا حەوت یەکە یان پارچە زانیاری دەتوانێت وەرگرێت لە یەك کاتدا ئەمەش بەڕونی دەری دەخات کە فیلتەری دەرك پێکردن زۆر بەهێزە کە ڕێگرە لە گەیشتنی زانیاریەکان بە ئاگا و ژیرکاری ئێمە.

بۆیە دەبینین ئەندازیارێك و فرۆشیارێك گەر بە بازاڕدا تێپەڕبکەن بە شێوەی جیاواز دەڕواننە دەوروبەر سەرنجیان جیاوەزە هەرچەندە پێکەوەش بن و پێکەوەش هاوڕێبن و گفتوگۆبکەن.

شارەزا بوون لەم فیلتەرانە دیدی مرۆڤ فراوان دەکەن چونکە خودی ئەم فیلتەرانە ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لە تەسککردنەوەی چوارچێوەکانی زەینماندا و بەرچاومان لێڵ دەکەن و جارجارە شتانی بەڵگەنەویست دەخەنە گومان وتەنانەت جاری وا هەیە کە کاری هەستەکان هێندە لاواز دەکەن کە ڕاستی دەشێوێنرێت و مرۆڤ ڕاستیە بینراوەکانیش نابینێت و لە گەڵ ئەوەشدا تاك ڕەوی و خۆ بەڕاست زانین لای تاك دێنێتە ئاراوە بە شێوەیەك کە لە سەر هەڵەی خۆی پێداگری دەکات بۆ زیاتر ڕونکردنەوە لە خوارەوە ئاماژە بە نمونەیەك کراوە:

ڕۆژێك دایكێك داوا لە كوڕەكەی دەكات كە بچێتە چێشتخانە كە و شقارتەكەی بۆ بهێنێت

كوڕە دەچێتە چێشتخانەكەو چاو دەگێڕێت و بە بێزاری هاوار دەكات   دیار نیە.

ناچار دایكە خۆی دەچێتە چێشتخانەكە و تەماشا دەكات پاكەتی شقارتەكە ڕێك لە بەردەم كورەكەیدایە ، ئەویش دەڵێت "چیە ؟ نابینای ؟ نایبینی؟"

لە ڕاستیدا چاوی بینیویەتی ، بەڵام فیلتەرێك بونی هەیە لە نێو زەینی ئەم كوڕەدا كە نەی توانیوە دەرك بە شقارتەكە بكات پیَ دەچێت ئەم كوڕە لە دەست خوشكەكەی بێزار بووبێت و باوەڕی وابووبێت كە ئەو خوشكەی دەست بۆ هەرشتێك ببات ونی دەكات.

فیلتەرەکانی دەرك پێکردن و بیرکردنەوە

ئەم فیلتەرانە رۆڵی سەرەکیان هەیە لە پاکتاوکردنی هەندێ جۆربیرکردنەوە دا ڕێیان لێدەگرن و ڕێ بەهەندێکیشیان دەدەن و ڕێگرنین لە هاتوچۆیان بە نێو زەین و هۆشماندا

هەر بۆیە دەبینین چۆن هەندێك کەس مێشکیان خستوەتە سەر ئیش ، بۆ بیرکردنەوە لە هەندێ بابەت و لە هەمانکاتدا بە بیر خەڵکی تر دا نایەت و هەرگیز بیری لێناکەنەوە هەموو ئەمانە کاری ئەو فیلتەرانەن.

مرۆڤ لە توانایدا نیە وەك خۆی دەرکی ڕاستیەکان بکات ، خوای گەورە تەنها پێنج هەستی بە مرۆڤ بەخشیوە کە بۆ کاری مرۆڤ و ژیانی و بەڕێ کردنی پێویستیە سەرەتاییەکانی گونجاون و هەر بەمەندەش مرۆڤ دەچێتە نێو چوار چێوەی بەرپرسیاریەتیەوە.

گێتی فراوانەو شتانێکی زۆر هەن کە لە سنوری دەرکی مرۆڤ بەدەرن ، بۆ نمونە مرۆڤ خاوەنی هەستی ڕاداری نیە وەك شەمشەمە کوێرە. چەندین شەپۆلی تر هەن کە مرۆڤ ناتوانێت

Remez Sasson , **Consciousness And Success.** Page/٢٩ © Copyright Remez Sasson ٢٠٠٢

دەرکیان بکات. لە ڕاستیدا ئەو پێنج هەستەش کە هەمانن هەمویان چون یەك بەکارناهێنین بۆنمونە هەستی تام کردن کە لە سەرەتای منداڵیدا زۆر بەهێز بوو.

منداڵ لە سەرەتادا هەستی تامکردن و چەشتنی گەشە دەسێنێت تا وەهای لێ دێت کە دەیەوێت بە زمان دەرکی هەموو شتەکانی دەوروبەری بکات هەر بۆیە دەبینین کە هەرشتێك بگاتە دەستی دەیبات بۆ دەمی، بەلاَم دەوروبەرەکەی ڕێی لێ دەگرن تاوەکو تەندروستی پارێزراو بێت

هەربەوشێوەیە لە سەرەتای منداڵیدا ڕێگە دەگیرێت لە گەشەسەندنی هەستی بۆن چونکە لە ڕوی کۆمەلاَیەتیەوە بۆن کردن بە ئاشکرا کارێکی نەشیاوە.

کەواتە ئێستە سێ هەست کە هەستی بینین و بیستن و هەستی بەرکەوتنن دەمێننەوە بەلاَم بە پێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لە بواری زانستی NLPدا ئەنجامدراون یەکێك لەم سێ هەستانە زاڵ دەبێت بە سەر دوو هەستەکەی تردا [1] وە مرۆڤ لە ڕێگەی هەستی زاڵەوە دەرکی دونیا دەکات و ئەزمونەکانی بەم هەستە دەپارێزێت بۆ نمونە کەسانێك هەن بینینیان زاڵە هەر بۆیە

Management with the power of NLP , David Moldn

تەواوی یادەوەری و ئەزمونەکانی ژیانیان بە وێنە پارێزراوە و پێیان دەوترێت مرۆڤە بینینیەکان

کەسانێکی تر هەن بیستنیان زاڵە و زۆربەی ئەزمون و یادەوەریەکانیان بە دەنگ پارێزراوە کە پێیان دەوترێت مرۆڤە بیستنیەکان

وەهەروەها کەسانێکیش هەن هەستی بەرکەوتنیان بەسەر بینین و بیستنیان دا زاڵە و دەرکی دونیایان لە ڕێگەی ئەم هەستەوەیە.

زاڵ بونی هەست مانای وایە کە ناتوانین بە یەکسانی هەستەکان بەکار بهێنین و سودیان لێوەربگرین.

گەر مروڤ هەستی زاڵی خۆی بزانێت خاڵی بەهێز و لاوازی خۆی دەزانێت وە دەتوانێت تا ڕاددەیەکی باش سوود لە هەستە زاڵەکەی وەربگرێت ئێمە لێرەدا تەنها ویستومانە پەنجە بۆ ئەم بابەتە ڕابکێشین تاوەکو خوێنەر بزانێت کە کەم و کوڕیەکی زۆر لە تاکدا هەیە لە ڕوی بەکارهێنانی هەستەکانی و ئەم بابەتە لە زنجیرەکانی داهاتوودا بە درێژەی باسی لێدەکەین و تاوەکو خوێنەر بتوانێت هەستی زاڵی خۆی بناسێتەوە و لە بواری فێربوون و یادهێنانەوەدا سودی تەواوی لێوەربگرێت

بەڵێ وەك باسكرا بە شێوەیەكی نائاگا هەستێكمان زۆرتر بەكار دەهێنین ئەوەی جێگای بایەخ پێدانە ئەوەیە مرۆڤ دەتوانێت بە ویست و ئاگایی خۆی پەرە بە هەستەكانی تری بدات و كەناڵەكانی فێربوونی زیاتر بكات

چی فێردەبین ؟

ئێمە شتانێك فێردەبین كە زۆر پێویستمان پێیان بێت.

شتانێك فێر دەبین كە سەرنج ڕاكێش بن بەلامانەوە.

ئێمە شتانێك فێردەبین كە ناوازە بن و سەروو ئاسایی بن

ئێمە شتانێك بە ئاسانی فێر دەبین كە ببنە مایەی چێژ وەرگرتن و خۆشی

شتانێك فێر دەبین كە زۆر باس بكرێن

شتانێك فێر دەبین كە ناو بەناو بخرێنەوە یادمان.

شتانێك فێر دەبین كە بتوانین نمونەیان لە ژیانی ئاساییماندا بۆ بدۆزینەوە

ئێمە شتانێك فێر دەبین كە لە دەوروبەرماندا هەبن.

شتێك فێردەبین کە هەست بکەین دەوروبەرمان گرنگی پێدەدەن و بەلایانەوە جێگای بایەخە

شتێك فێر دەبین کە زۆرترین جۆری هەستمان (بینین، بیستن، تام ...هتد) پێوەی سەرقاڵ ببێت.

چی فێرنابین؟

ئێمە ئەو بابەتانە فێرنابین کە بێ بایەخ و بێکەڵك دیارن.

ئەو شتانە فێرنابین کە بەلامانەوە زۆر نارەحەت و زەحمەتن.

ئێمە ئەو شتانە فێرنابین کە ڕقمان لێیان دەبێتەوە.

ئەو بابەتانە فێر نابین کەبە ماندوکار و بێزارکەر یان دادەنێین.

ئێمە ئەو شتانە فێر نابین کە بە هەستێکی لاواز وەرمان گرتوون

بەشی شەشەم

گۆڕانی بنەڕەتی

(لە تەممەڵیەوە بۆ زیرەکی)

گۆڕان چیە؟

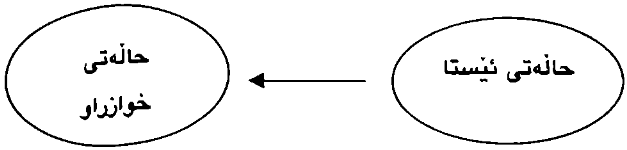
ئایا پرۆسەی گۆڕان بە خێرای ئەنجام دەدرێت؟

گۆڕانکاری دەبێ لە کوێوە دەست پێ بکات؟

بەرەو گۆڕانکاری

گۆڕان (التغير) لای هەندێ کەس واهیمە دروست دەکات چونکە هەندێك ، گۆڕان ، بە لە دەستدان و گۆڕانی کەسایەتی خۆیانی لێك دەدەنەوە، لە کاتێکدا کە مرۆڤ هەمیشە لە گۆڕاندایە و هەستیشی پێناکات

دەکرێت گۆڕان باش یان خراپ بێت ، بەلاّم ئێمە مەبەستمان ئەو گۆڕانگاریەیە کە تۆ بگوازێتەوە لە حالّەتی ئێستاوە بۆ حالّەتی خوازراو واتە بۆ ئەو حالّەتەی کە ئارەزووی دەخوازیت کە هەر خۆت دەگرێتەوە نەك کەسێکی تر بەلاّم لە وێنایەکی بالاّتر و جوانتردا.



ئەم بەرەوحالّەتی خوازراو چونە، ڕێگای بەرەو کامڵ بوون و گەیشتنە بە ئامانجەکان، چەندە ئەم ڕێگایە خێرا ببڕین ئەوەندە سەرکەوتووین

گۆڕان بەرەو باشتر، دەبێت پرۆژەی ژیان و ژیانەوە بێت دەبێت ئامانجبێت ، ئارەزوو بێت ، هیوای دوارۆژ و داهاتوو بێت

پرۆسەی گۆڕان دەبێت هەمەلایەنە بێت، زۆرکەس دەیانەوێت گۆڕان دروست بکەن ، لە یەك ڕووەوە دەست دەکەنە گۆڕانکاری بە هیوای ئەنجامی خێرا ، دواتر بۆیان دەردەکەوێت کە کارێکی ئاسان نیە، لە ڕاستیدا گۆڕانی کاریگەر و بەردەوام پرۆسەیەکی هەمە لایەنەیە بەلآم مەرج نیە کاتی زۆری پێویست بێت ئەوانەی باوەڕیان وایە کە گۆڕان پێویستی بە کاتی زۆرە لە یەك ڕووەوە دەیانەوێت هەموو لایەنەکانی ژیانیان بگۆڕن، لە کاتێکدا دەبوایە لە چەندین ڕووەوە دەستیان بەگۆڕان بکردایە تاوەکو ئەنجامی پێویستیان بە دەست بهێنایە.

پێویستە لایەنەکانی ژیانمان بهێنینەوە یاد و دانە بە دانە گۆڕانیان بە سەردا بهێنین جا ئەوکات دەبینین کە لە کاتێکی کەمتر و ماندووبونێکی کەمتردا دەگەینە ئامانج

بۆ ئەم مەبەستە پەنادەبەینە بەر بازنەکەی ڕۆبەرت دێلتز[1] کە ڕاهێنەرێکی سەرکەوتوی (NLP)[2]یە و بازنەکەی نیشاندەری ئاستە دەماریەکانە(اعصاب) (Neurological levels)

ئەم ئاستانە هەمەلایەنن و لە هەمانکاتدا تیشك خستنەسەریان بۆ فێربوون و پەروەردەی تاك و دروستکردنی کاریگەری و بنیادی تاك بەرهەمێکی بەرچاوی دەبێت، هەربۆیە بۆ گۆڕانکاری پێویستە بە تەواوی بەم ئاستانەدا ڕۆبچین.

بازنەکەی ڕۆبێرت دێلتز بەم شێوەیەی لای خوارەوەیە:

ژینگە، ڕەفتار، باوەڕ، بەها، ناسنامە، خود

شایەنی باسە هەریەکێك لەمانە گەر گۆڕانی بەسەردا بێت ئەوا گۆڕان بەسەر ئەوانی تریشدا دێت و بۆ نمونە گەر لە باوەڕو بەهاکاندا گۆڕان دروست ببێت ئەوا بەخێرایی تواناکانیش گۆڕانیان بەسەردا دێت وە گۆڕان لە تواناکاندا ناسنامەی مرۆڤ

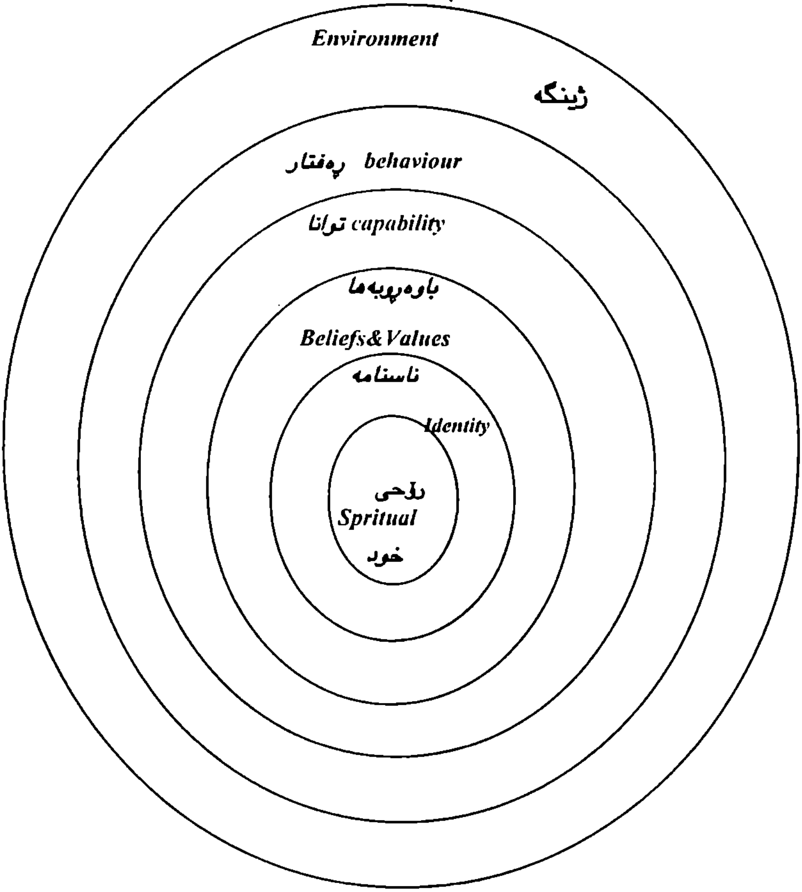
---

[1] Joseph O` Connor & John Seymour / Training with NLP page ٢٦

[2] Neuro-Linguistic Programming-واتە:(بەرنامەڕێژی زمانی دەماری)

دەگۆڕێت و لە ویشەوە باوەڕوبەها و بەوشێوازە دەتوانین بڵێین کە گۆڕان لە کەسایەتی دا دێنێتە ئاراوە.

بازنەکەی ڕۆبەرت دێڵتز



گۆڕان لە ناخدا

گۆڕانكـاری دروسـت و درێژخایـەن دەبێـت لـە ناخـەوە دەست پێبكات، زۆرینە لە نـاخی خۆیانـەوە هەسـت بـە شـتێك دەكـەن و پێـی دەڵـێن ڕۆح ، نـاخ یـان دەروون ، بـەڵی گـرنگ ئەوەیە شتێك هەیـە و كاریگـەری ڕاسـتەوخۆی لـە ژیانـدا هەیـە ئیتر ئەوەندەش گرنگ نیە چی پیّ دەوترێت

ئێرە شوێنی پرسیارە فەلسەفیە مەزنەكانە:

ئێمە چین ؟ بۆچی و لەبەرچی دەبیّ بژین ؟ لە كویّ وە هاتووین؟ بۆ كویّ دەچین ؟

لێـرەدا پێویـستە بـە پێـی وەڵامـمـان بـۆ ئـەم پرسـیارانە خواسـتی خۆمـان لـە كەسـایەتی و زیرەكـی و بەگەرخـستنی تواناكان دیاری بكەین

بۆ ئـەوەی سـەركەوتوو بیـت و پاڵنـەرێكی شـاراوە هانـت بدات ...بۆ ئەوەی زووتر بگەیتە حاڵەتی خوازراو، بیر بكەرەوە و ئەنجامەكانی ئەو گۆڕانكاریەی كە دەتەوێت لە خۆتا دروستی بكـەیت پەیوەسـتی بكـە بـە وەڵام و بیركردنەوەكانتـەوە لـەم گۆڕەپانە بەر فراوانەی مەعنەویات دا.

بۆ نمونە دەتەوێت ببیتە کەسێکی زیرەك و ڕۆشنبیر هەوڵبدە لە ڕووی مەعنەویەوە بیری لێ بکەیتەوە.

ئەو بابەتانەی کە دەتەوێت فێریان ببیت پەیوەستیان بکە بە لایەنی ڕۆحی خۆتەوە ، پەیوەندی بکە بە ئەرکی خۆت لەم ژیانەدا ، تەنانەت پەیوەستیان بکە بەو داواکاریانەی کە خوا لە تۆی هەیە و خۆت پەیوەست کە بە هێزی بێ سنوری خودی (زاتی) ئەوەوە

هەست کردن بە بوونی ڕۆح و بوونی خودا هەستێکی زۆر بە هێزە و تەنانەت ئەوانەشی وادەردەبڕن کە باوەڕیان بەم دوو زاتە نیە یان با بڵێین باوەڕیان بە میتافیزیك نیە بە درێژایی ژیانیان، زۆر جار لە ناخیاندا گفتوگۆی دەرونیان بۆ دروست دەبێت، لەم بارەیەوە، واتە هەمیشە لە گوماندان لەو بارەوە و ناگەنە یەقین بە پێچەوانەی باوەڕدارانەوە کە لە دڵنیاییدا دەژین و ئارامی باڵی بەسەر دەرونیاندا هێناوە و جێگیریەك لە کەسایەتیاندا هەست پێ دەکرێت

دڵنیابە ئەو تۆوانەی لەم مەزرایەدا دەیچێنیت دەبنە خۆراکی توانا شاراوەکانت و هەر ئەوەندە دەزانیت لە ناکاودا

دێـن بـه دەمتـەوە و لـە قولآییـەكانی بـەدگومانی و دوودڵـی و خۆبەكەم زانین و باوەڕنەبوون بەخۆ ڕزگارت دەكەن

وتەیـــەك هەیـــە دەڵێـــت

ئەندێشەیەك بچێنە تا ڕەفتارێـك

دروێنە بكەیت ، ڕەفتارێك بچێنە

تـا عادەتێـك دروێنـــە بكـــەیت ،

عادەتێك بچێنە تا كەسایەتیەك

بە دەست بهێنێت

گۆڕان لە ناسنامە دا

ناسنامە هەستی سەرەتاییە بەرامبەر بە خود و بەها سەرەکیەکان و دیاریکردنی ئەرکی خۆ(من) لەم دونیایەدا

ناسنامەی هەرکەسێك لە خۆی ئەوەیە کە هەستی بەرامبەر بە خۆی چۆنە؟ و خۆی بە چی دەزانێت ؟و چۆن لە خۆی دەڕوانێت؟ و وێنەی کەسایەتی خۆی چۆنە لە لای خۆی؟ چی تایبەتمەندە بە خۆی؟

تایبەت مەندیەك کە تۆ لە کەسانی تر جیادەکاتەوە ئەوە ناسنامەی تۆیە.

مەبەستمان لە گۆڕان لە ناسنامەدا ،بریتی یە لە گۆڕینی هەست و بیرکردنەوە و ئەو وێنایەی کە بەرامبەر بە خۆمان هەمانە.

لە خۆڕوانین(Self-imagination) بابەتێکی زۆر گرنگە کاریگەری ڕاستەو خۆی هەیە لە ژیانی مرۆڤدا دکتۆر (ماکسوێل مالْتز) پزیشکی نەشتەرگەری جوانکاری بوو هەستی بە گەورەیی لە خۆڕوانین کرد و کتێبێکی زۆر بەهێزی بەو ناوەوە نووسی ، پێ دەچێت ، تۆی خوێنەر سەرت سوڕبمێنێت لەوەی ئایا چ پەیوەندیەك هەیە لە نێوان درونزانی و نەشتەرگەری دا ؟

ڕازی ئەم بابەتە لەم داستانە دایە

داستانی نەشتەرگەرێکی دەروونزان

ماکسوێل مالتز لە پاش نەشتەرگەری کردنی نەخۆشەکانی و لابردنی پەڵەو لەکە و ئەو عەیبانەی کە نەخۆشەکان هەیان بوو، تێبینی ئەوەی کرد کە گۆڕانکاری لە کەسایەتیاندا بە شێوەیەکی بەرچاو دروست بووە بەڕادەیەك کە خۆی دەڵێت

" لە دوای نەشتەرگەریەکان بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە هەستم بە گۆڕانکاری کت و پڕ دەکرد لە کەسایەتی نەخۆشەکانمدا.

بەڕاستی لەناو چوونی کەم و کوڕی و عەیبێك لە ئەندامێکی نەخۆشەکاندا دەبوە گۆڕانکاریەکی سەرسوڕهێنەر لە کەسایەتیاندا ، دەبوە هۆی دروستبوونی کەسایەتیەکی زۆر نوێ.

وادەهاتە پێش چاوم کە چەقۆکەی من توانایەکی زۆر گەورەی جادووی هەیە .وە ئەمەش وەنەبێت کەتەنها گۆڕانکاریەکی زۆری لە ڕوخساری کەسەکاندا هێنابێتە دی ، بگرە تەواوی ڕوخساری ژیانیانی دەگۆڕی.

مرۆڤە ترسنۆکەکان دەبوونە کەسی زۆر ئازا ، تورە و دەمارگرەکان دەبوونە کەسی ئارام و هێمن ، مرۆڤە توندەکانە بە کەسی نەرم ونیان، مرۆڤە خۆ ویست و خۆ بەگەورە بینەکان دەبوونە کەسی گونجاو."[1]

ماکسوێل ماڵتز لەوە دڵنیابوو کە تاقانە هۆکاری ئەم هەموو گۆڕانکاریانە لە دەروون و کەسایەتی نەخۆشەکانیدا بۆ ئەوە دەگەڕایەوە کە پاش نەشتەرگەریەکان ،نەخۆشەکان دەچوونە بەر ئاوێنە و خۆیان دەبینی گۆڕاون؛ ڕاستەوخۆ وێنایان لە خۆیان دەگۆڕاو واتە تەصەوری خۆیان بۆ خۆیان کە دەگۆڕا کەسایەتیان گۆڕانی وەهای بەسەردا دەهات کە بە ئاسانی لە ڕوخسار و ڕەفتاریاندا بەدەر دەکەوت.

کەواتە پێویستە بۆ گۆڕانکاری لە کەسایەتی و ڕەفتارماندا سەرەتا وێنای خۆمان لە زەینماندا بگۆڕین بەتایبەت بۆ ئەوەی زیرەك ببین پێویستە وەها بێنینە پێش چاو کە کەسێکی زیرەك و خاوەن بەهرە و لێهاتووین بە دڵنیایی ئەمە پەیامێك دەداتە مێشك و توانا شاراوەکانی دەروونمان بە ئاگا دەهێنێت ،

---

[1] روانشناسی خودپنداری / ماکسول مالتز/مترجم:احمد تقی پور/ لاپەڕە ٢٢
(Self Imagination ، Maxwell Maltz)

ئەو کات لە جاران باشتر تێدەگەین ئاسانتر فێر دەبین و چاکتر بەیاد دەسپێرین.

نمونەیەك هەیە کە دەڵێت جارێکیان قوتابیەك لە وانەی بیرکاریدا خەو دەیباتەوە و کاتێك بەئاگا دێت دەبینێت کە مامۆستا چەند پرسیارێکی لە سەر تەختەکە نووسیوە و دەڕواتە دەرەوە ، قوتابیەکەش بە خێرایی پرسیارەکان لە دەفتەرەکەیدا دەنووسێت و دواتر لەماڵەوە دەست دەکاتە شیکار کردنیان و زۆر خۆی ماندوو دەکات ، وانەی داهاتوو بە پەرێشانی دەچێتە لای مامۆستا و داوای لێ بوردنی لێ دەکات کە تەنها دوو پرسیاریانی شیکار کردوە و نەیتوانیوە هەموویان شیکار بکات ، مامۆستاش بە سەرسوڕمانەوە دەڕوانێتە شیکاری پرسیارەکان کە دەبینێت ڕاستن زۆر سەری سوڕ دەمێنێت و دەڵێت من وانەی ڕابردوو ئەم چەند پرسیارەم بۆ نمونە هێنایەوە کە شیکاریان نیە و شیکار ناکرێن ،لە ڕاستیدا ئەو خوێندکارە وەها تێگەشتبوو کە مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە ئەم چەند پرسیارەی لە سەر تەختەکە نووسیوە [1]

---

[1] صمد وليزاده /خودهيپنوتيزم

هەمووان دڵنیاین کە گەر ئەم قوتابیە بیزانیایە کە ئەم پرسیارانە ناتوانرێن شیکار بکرێن گەر هەوڵیشی بدایە نەی دەتوانی چارەیان بۆ بدۆزێتەوە.

توێژەران چەندان جار خستوویانەتە ڕوو کە ڕادەی توانای فێرخوازان پەیوەستە بەو ناسنامەی کە خۆیان بۆ خۆیانی دادەنێن .[1]واتە خۆیان چۆن دەبیننەوە و چۆن لە خۆیان دەڕوانن.

لەم ڕوداوەی سەرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە وێنای ئەوەی کە ئەم فێر خوازە دەتوانێت ئەم کارە بکات چۆن مێشکی ئەم خوێندکارەی بە شێوەیەکی سەرسورهێنەر بزواندوە و توانایەکی سەرو ئاسایی پێ بەخشیوە.

هەرچۆن لەخۆت بڕوانیت بەو ئاقارەدا دەڕۆیت ، گەر خۆت بە کەسێکی تورە دەزانیت ئەوا زوو زوو تورە دەبیت ، گەر خۆت بە کەسێکی شاد دەزانیت ئەوا زوو زوو پێکەنین دەتگرێت ، گەر خۆت بە بەدبەخت و کەم شانس دێتە پێشچاو ئەوا زوو زوو ڕوداوی خراپت بەملدا دێت، وە بە دڵنیایی گەر خۆت بە ژێر

---

[1] بسوی کامیابی ۲ دیدار باسرنوشت / انتونی رابینز / ترجمه مهدی مجرد زاده کرمانی / لاپەڕە ١٤٩

و زیرەك و خاوەن توانا بزانیت وەهات لیٚ دیٚت ،ئەمانە یاسای میٚشکن و میٚشك سیستمیٚکی تایبەتی هەیە بۆ کارکردن پیٚویستە ئەم یاسایانە بدۆزینەوە و بەپیٚ ئەم یاسایانە سوودی تەواوەتی لە میٚشك وەربگرین.

گۆڕان لە باوەڕەکاندا

"هەرئەوەندەی باوەڕیٚکمان پەسەند کرد، ئەوکات ئیتر ئەو باوەڕە خۆی دەبیٚتە فەرمانڕەوای سیستمی دەمارمان، هیٚزیٚك پەیدا دەکات کە یان تواناکانی ئیٚستا و ئایندەمان زیاد دەکات وەیان لە ناویان دەبات."

ئانتۆنی رۆبیٚنز[1]

سیستمی باوەرەکانمان بە تەواوەتی زاڵە بەسەر سیستمە دەروونی و بایۆلۆجیەکانمان و لیٚکۆڵینەوەکانی زانستی نویٚی (سایکۆنیٚرۆ ئیٚمیونۆلۆجی) (Psychoneuroimmunology)کە لقیٚکی زانستی پزیشکی یە لە پەیوەندیەکانی دەروون و سیستمی دەمار(اعصاب) و سیستمی بەرگری[2] لەش دەدویٚت و(باس لە گاریگەریەکانی سۆز و هەڵچوون دەکات لە سەر ئەم سیستمانە) ئەم زانستە دەریخستوە کە حاڵەتە دەروونیەکان کاریگەری

---

[1] انتونی رابینز / نیروی عقیم درونی را فعال کنیم/ لاپەرە ٦٩

[2] Microsoft student with Encarta Premium ٢٠٠٧ DVD/ Psychoneuroimmunology

بەرچاویان هەیە لە گۆڕانکاری و تواناکانی مێشك و جەستە بەتایبەتی باوەڕەکان کە زۆر بەخێرایی زاڵ دەبن و کاریگەریان دەردەکەوێت.

هەربۆیە پێویستە باوەڕمان بە تواناکانمان هەبێت و باوەڕمان وەها بێت کە مێشکمان ڕۆژ بە ڕۆژ باشتر دەبێت و تواناکانی گەشە دەسێنن.

لە ڕاستیدا زیرەك و تەممەڵەکان لەم خاڵەدا بە ئاشکرا جیاوازیان دەردەکەوێت زیرەکەکان باوەڕیان بە هێزکەرە ؛ لە کاتێکدا تەممەڵەکان باوەڕەکانیان لاوازە و زۆرێکیان باوەڕیان وایە کە بێتوانان و مێشکیان بە توانا نیە

لە خولێکی تایبەت بە بەهێزکردنی مێشك پرسیارم لە بەشداربوەکان کرد، سەبارەت بە باوەڕیان لە مەڕ فێربوون ، لە خوارەوە وەڵامی هەندێك لە بەشداربووان خراوەتە ڕوو تۆش بیانخوێنەرەوە و پێشبینی توانایان بکە بە گوێرەی فێربوون

﴿ من باوەڕم وایە فێربوون شتێکی زۆر ناخۆشە، بەڵام باوەڕیشم وایە فێربوون گەورەترین شتە بۆ ژیان ... ﴾

ئەمانە وەڵامی بەشداربووانی کۆرسی بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتی فێربوونن کە لە ساڵی ٢٠٠٧ دا بە نوسراو وەڵامیان دایەوە کاتێك پرسیارم کرد کە باوەڕی خۆیان لە بارەی فێربوونەوە بنوسن.

من باوەڕم وایە خوێندن و فێربوون واتە ژیان و مانـەوە ،
باوەڕم وایە فێربوون گەیشتنە بەو لەزەتـە ڕۆحیـەی کـە تـەنها
کاتی پێگەشتنی دەرکی پیێ دەکرێت!

من بـاوەڕم وایـە کـە فێـردەبم و بـۆ دوارۆژ دەبمـە بابایـەکی
دیارو سالار و چاپووك و زیتەڵ و ڕۆح سوك بۆ خزمەتی خـۆم و
کەس و کارو دەوروبەرەکەم.

من باوەڕم وایە کە فێربوونی ئینگلیزی کاتێکی زۆری دەوێت.

من باوەڕم وایە فێربوونی شۆفێری کارێکی ئاسانە.

بـە بۆچـوونی مـن فێربـوون زۆر قورسـە و لـەتوانای هـەموو
کەسێکدا نیە بتوانیێ ئەو شتەی کە خۆی دەیـەوێت بـە ئاسـانی
فێر ببێت.

من باوەڕم وایە فێربوون لە ڕێگەی هەوڵدان و بەدواداچـوون
باشـترە وەك لـە ڕێگـەی خوێنـدن لـە قوتابخانـە واتـە ئـەو
پرۆگرامانەی کە بۆ قوتابخانەکان دانراوە. }

باوەڕەکـان ڕای کەسـی خۆمـانن و ڕاسـت یـان هەڵـە
بوونیان گرنگ نیە گرنگ ئەوەیە کەچ کاریگەریەك لە سەر ئێمـە
بەجێـدەهێڵن ، دەکرێـت باوەڕەکانمـان پاڵنـەری گـەورەی
سەرکەوتن بن وەیان ببنە مایەی شکست و دۆڕان و لـە دەسـت
دانـی ئامـانج و هەلـەکان. دەبیـنین باوەڕەکـان ڕێـژەیین و

هەرکەسێك بە هۆی ئەزمونی ڕابردووی و هەل ومەرجی تایبەتیەوە ئەم باوەڕانەی بۆ دروست دەبێت ، ئەم باوەڕانە لە ئەنجامی توێژینەوەی زۆر ورد و خاوەن مێژووە وە لامان دروست نەبوون ، هەربۆیە پێویستە بە حەقیقەت وەریان نەگرین و بیر لەوە بکەینەوە کە چ باوەڕێك دەبێتە هۆی پێش خستن و سەرکەوتنمان پەرەی پێ بدەین و هەر باوەڕێکیش کە ساردمان دەکاتەوە و بێ هیوامان دەکات لە ناوی بەرین

پێویستە بەخۆماندا بچینەوە و پرسیاری ورد لە خۆمان بکەین سەبارەت بە باوەڕەکانمان و خاڵی لاوازی خۆمان لەم گۆرەپانەدا لە ناو بەرین

زۆر کەس هەن شەیدای ئیرادەن ، بۆ بەهێزکردنی ئیرادەش دەبێت باوەڕەکانمان بەهێز بکەین بە تایبەت باوەڕمان وەها بێت کە مێشك و تواناکانمان لە کۆنترۆڵی خۆماندان و هەرکات پەیامیان بۆ بنێرین درەنگ یان زوو وەڵام دەدەنەوە.

دەبێت باوەڕ بە نائاگا یان ئەوەی پێی دەڵێن نەست بهێنین و لەم ڕووەوە خۆمان دڵنیا بکەین کە مێشك خۆی بۆ خۆی بەرەو ئەوەمان دەبات کە ئێمە خوازیارینی.

گۆڕان لە بەهاکاندا[1]

بەهاکان واتە ئەو شتانەی کە ئێمە نرخێکیان بۆ دادەنێین و هەر ئەم نرخەش وادەکات شتێکمان بەلاوە گرنگتر بێت لە شتێکی تر، وەك ئەوەی کەسێك سەرکەوتن بەلایەوە بەبەهاترە لە تەندروستی، بۆ یە دەبینین کەسی وا هەیە کە دەست دەداتە کاری پڕ مەترسی لە پێناو ئەوەی هەستێکی سەرکەوتنی بۆ دروست ببێت؛ لە کاتێکدا کەسێکی تر کە سەلامەتی و تەندروستی خۆی بە بەهادارتر دەزانێت ئامادە نیە خۆی بخاتە مەترسیەوە ، هەرچەندە بە لایشیەوە سەرکەوتن بەهادارە،لێرەدا دەبینین ئەم کەسە لە ڕیزبەندی بەهاکانیدا سەلامەتی و ئاسایشی لە سەرووی بردنەوەیە.

کەواتە بەهاکان ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە کەسایەتی مرۆڤ و شێوازی ژیانی هەرکەسێکدا بۆ نمونە (سەلامەتی و ئاسایش) لای مرۆڤەکان خاوەنی بەهایە لە هەمان کاتدا (ئازادی) ش خاوەنی بەهایە بەلام کام یەك لەمانە لای تۆ بەهای زیاترە ئەوە کەسایەتی تۆ و ڕەفتارەکانت ئاراستە دەکات بۆیە

[1] ئاوات نصرالله / دەروازەکانی خۆناسی و کەسایەتی / گۆڤاری هەڵەبجە/ژمارە ٩/ لاپەڕە ١١٦

دەبینین لە کاتی شۆڕشدا کەسێك شۆڕش بەرپادەکات کە ئازادی بەلاوە بەنرخ تربێت گەر ئەم کەسە کاسبکار بێت دوکانداری بە لاوە پەسەندە تاوەکو کاسپی سەر پێی و هاتوو چۆ ئەگەر چی پارەی زۆر تریشی تێدابێت.ڕەفتارەکانی مرۆڤ هەوڵ دەدەن خۆیان لەگەڵ بەهاکاندا بگونجێنن و هەرکات مرۆڤ نەیتوانی بەپێی بەهاکانی بژی ئەوا تووشی ئازارێکی دەرونی دەبێت و پەنادەباتە بەر بیرکردنەوە و ڕەفتارەکانی بۆ ئەوەی خۆی لەم قەیرانە ڕزگار بکات و بەو شێوازە بە دوای ڕێگا چارەدا دەگەڕێ.

پلەبەندی و ڕیزبەندی بەهاکان

گرنگە هەموان بزانن کە ڕیزبەندیەك هەیە، بۆ بەهاکان لە دەرونی تاکەکاندا و ئاگادارین کە بە ویست (ئیرادە) و ژیرکاری و بیرلێکردنەوە دانەنراوە هەر بۆیە پێویستە لە خۆمان وردبینەوە بۆ ئەوەی ئەم ڕیزبەندیە بدۆزینەوە و دواجار خۆمان ئەم ڕیزبەندیە دابڕێژینەوە

هەموو بەهاکان چاکن و خاوەنی نرخی ڕاستەقینەن بەڵام ، لە پلەبەندی دا لای هەرکەسێك و ڕیزبەندیەکیان هەیە.

بەتوانایی ژیریی، لای هەموان بە بەهایە ،بەڵام لای هەموان لە سەرەوە نیە ، ئایا تۆی خوێنەوار چەندە ژیانت بەندەبە

تواناکانی زیرەکی و فێربوونەوە دیارە گەر فێرخوازبیت ئەم بەهایە لە ڕیزبەندیەکەی دا ، تۆ و ڕەفتارەکانت ئاراستەدەکات ،گەر فێربوون لای تۆ لە سەروی بەهاکانی ترەوە بێت ئەوا تا زیاتر بخوێنیتەوە و فێرببیت دەرونت ئارامتر و دڵت خۆشترە، هەربۆیە دەبینین کەسانێك خوێندنەوە یان لا پەسەندترە لە ڕۆشتن بۆ سەیران و گەڕان وتەماشاکردنی تەلەفیزۆن ، خەڵکانی تریش سەریان سوڕدەمێنێت، لە ڕاستیدا ئەم کەسانە بابەتی خۆشگوزەرانیان بە لاوە بەنرخە بە لام نەك ئەوەندەی فێربوون .هەربۆیە ئانتۆنی ڕۆبێنز دەڵێت " بەهاکان قیبلەنمای هەر تاکێکن "١

تۆش پێویستت بەوە هەیە کە فێربوون بخەیتە پێش بۆ ئەوەی تواناکانی مێشکت بەهێزتر بن و بە شێوەیەکی نائاگا و هەرلە خۆتەوە حەزبکەیت هەوڵ بدەیت و بەشی نائاگای مێشکت زانیاری وەربگرێت کە لە ڕاستیدا سەلمێنراوە زۆربەی فێربوون لە بەشی نائاگادا ڕوودەدات و توانای ئاگایی مرۆڤ سنوردارە.٢

انتونی رابینز /بەسوی کامیابی٢ دیدار با سرنوشت، چاپ دهم لاپەرە ٥٣

Training with NLP \Joseph O`Connor&John Seymour\published by Thorsons ١٩٩٤

گۆڕان لە ڕەفتاردا

ڕەفتارەکـان دەربـڕی کەسـایەتیمانن ، چـی ـدەکـەین ؟ شێوازی ئەنجامدانی کارەکانمان چۆنن؟ بە چ شێوەیەك سۆز و هەڵچوونەکانمان دەردەبڕین؟ زۆر شتی تر...

لێـرەدا گرنگـە بڕوانینـە ئـەو ڕەفتارانـەی کـە ئـەنجامیان دەدەین و چ جۆرە ڕەفتارێکمان نە شیاوە لـە گـەڵ کەسـایەتی زیرەك و ژیـردا بیانخەینـە بازنـەی تـەرك دان و هـەوڵ بـدەین ڕەفتارەکانمـان بگـونجێنین لـە گـەڵ ئـەو کەسـایەتیەی کـە لـە ئەندێشە باڵاکانماندا دەربڕی خۆمانن و دەمانەوێت وابین

پێویـستە بـەوردی سـەرنج بدەینـە ڕەفتارەکانمـان هـەر لەوەی چۆن پەرتوکێك دەگرین بـە دەستمانەوە و چـۆن گـوێ دەگـرین و دادەنیـشین تـا دەگاتـە ڕەفتـارە ئاڵۆزەکـان ئەمـە خاڵێکی گرنگ و کاریگەرە

لێکۆڵینـەوە کـراوە لـە سـەر فێرخـوازان کاتێـك کـە بـە فێرخوازەکـــان وتـــرا وەك مرۆڤێکـــی زیـــرەك دابنیـــشن و پێنوسـەکانیان بگـرن بـە دەسـتیانەوە و بـە تـەواوی نمایـشی کەسێکی زیرەك بکەن ئەنجامی تاقیکردنەوەکانیان زۆر جیـاواز دەرچوو.

له ڕاستیدا هەوڵ بدە خۆت بهێنیتە پێش چاو کە ئەگەر خاوەنی کەسایەتیەکی زۆر زیرەك بیت چۆن ڕەفتار دەکەیت وە هەوڵ بدە وەها ڕەفتار بکەیت ، ئەو کات دەبینیت تواناکانت زۆر زیاد دەکەن و بە تەواوەتی هەست بە گۆڕانکاری پۆزەتیڤای (ئیجابی) دەکەیت

(ئەم بابەتە لە گۆڕان لە جەستە و فیزیۆلۆژی دا بە درێژی باس کراوە)

گۆڕان لە جەستە و فسیۆلۆژی دا

مەبەستمان لە فسیۆلۆژی حاڵەتی جەستەیی و چۆنیەتی جوڵە و وەستانی لە شە ، کە لە ڕاستیدا ئێمە زۆر جار بەم ڕێگەیە دادوەری دەکەین بەسەر کەسانی تردا و پێیان دەڵێین کە دڵیان خۆشە یان دڵ تەنگ و باوەڕیان بە خۆیانە یان نا ، گۆرجوگۆڵن یا خاو خلیچك و ...هتد.

بە لاّم بەداخەوە بە نیسبەت خۆمانەوە خەم ساردین و کەم جار بیر لە خۆمان دەکەینەوە و زۆرجار بە درێژایی تەمەنێ هەست بەوەناکەین شانەکانمان هاتونەتە پێشەوە یان سنگمان دەرپەڕاندوە یان ماسولکەکانی دەم و چاومان بە چ شێوەیەك وەستاون و گرژبوون

شێوەی وەستانی لەش و لار و جوڵە و گرژی ماسولکەکان لە لایەك بەیانگەری حاڵەتی دەرونین و لە لایەکی دی کاردەکەنە سەر حاڵەتی دەرونی واتە کاتێك ئێمە زۆر دڵخۆشبین یان بە پێچەوانەوە بە سەر و سیما و جوڵە و وەستانی لە شماندا دیارەو کاتێك کە لە هەر حاڵەتێکی دەرونی دا بین ، گەر بە شێوەیەك بوەستین یان بجوڵێین کەم کاردەکاتە سەر حاڵەتی دەرونیمان و بێ لەوەی بزانین

هەستێکی تایبەتمان بۆ دروست دەبێـت (وەك ئـەوەی دڵمـان تەنگ نیـە بـەڵام بـە شێوەی کەسێکی دڵ تـەنگ دانیـشتووین خۆمان بە خۆمان نەزانیوە پاش ماوەیەکی کەم ، هەست بە دڵ تــەنگی دەکـەین و هۆکارەکەشــی نــازانین) وەك ئــەوەی لــە ڕۆژێکی ئاسایی یان گەشت و سەیراندا گەر بۆ ماوەیـەك سـەرت دابخــەیت و شــانەکانت بهێنیتــە پێــشەوە دوای ماوەیــەك هەستێکی ناخۆشت بۆ دروست دەبێت کە زۆر جار پێ دەچێت ، دەری ببڕییــت کــە بڵێیــت (هەرلــە خۆمــە وە ئــەمڕۆ زۆر بێتاقەتم) و بە دڵنیایش نەتزانیوە کە هۆکاری بێ تاقەتیەکەت چی یە و پێ دەچێت بیگێڕیتەوە بۆ هەندێ هۆکاری تر

گۆڕان لە تواناکاندا

بۆ گۆڕانکاری لە تواناکانماندا پێویستمان بە بەکارهێنانی ژیری و زیرەکیە جۆربە جۆرەکان هەیە [1] بەلاّم ئێستاکە ئێمە دەمانەوێت بە پێچەوانەوە کاریگەریەکە دروست بکەین ئەوەش بەوەی تواناکانمان پەرە پێبدەین تاوەکو زیرەکیەکانمان گەشە بکەن.نابێ وەها بزانین کە زیرەکی و بلیمەتی لە سکی دایکمانەوە بۆ مان بە جێ ماوە چونکە لێکۆڵینەوەکانی زانایانی دەرونی کە تایبەتن بە پلەی زیرەکی هەموو باس لە ژینگە دەکەن وەك فاکتەرێکی حاشا هەڵنەگر[2]

ئەدیسۆنی زانا و داهێنەر لەم بارەوە دەڵێت

بەڕاستی بلیمەتی لە سەدا یەکی بە ئیلهامە و لە سەدا نەوەدو نۆ کەی تری بە هەوڵ و عارەقی نێوچەوانە[3]

بەڵێ سەرکەوتوەکان باوەڕیان بە بەتاڵی و حەوانەوە نیە.

هوارد گاردنەر / تغییر ذهن ها /

[2] دکتر سیروس عظیمي/ روانشناسی عمومی /

[3] الشخصیه بین النجاح و الفشل / عباس مهدی البلداوی /مقدمه بقلم :الدکتۆر علی وردی / لاپەرە ٥٧

بروسلی ئەستێرەی هونەر پیشەی سینەما کاتێك کە لە لایــەن ئــالێکس بــێن بلــۆك (Alex Ben Block)ەوە چاوپێکەوتنی لە گەڵ ئەنجامدرا سەبارەت بە کاتی حەوانەوە و ئارەزووەکانی پرسیاری لێکرد وتی:

ئارەزووەکانت چین ؟ چی دەکەیت بۆ حەوانەوە ؟

بروس لی لە وەڵامدا وتی

کاردەکەم ! کە کاریش تەواو بوو. ئەو کارانە دەکەم کە خۆم دەمەوێن ، هەر وەك فلیم دەرکردن و شتی لەو جۆرە.[١]

کەواتــە شــاکار و بەرهەمــە گــەورەکانی کــاری مێــشك و زیرەکی لە هەوڵدانەوە سەرچاوە دەگرن کەسانێك هەن خـوا بەهرەی پێبەخشیون و زیرەکی و تواناییان هەیـە و زۆر جـاریش هەلیان بۆ دەرەخسێت بەڵام ئەم نازو نیعمەتانە گـەر نەخرێنـە کـار و خاوەنـەکانیان شــەونخونی نەکێـشن و خۆیـان مانـدوو نەکەن هـیچ بەرهـەمێکی لـێ ناکەوێتـەوە هەربۆیـە کەسـایەتیە سەرکەوتووەکان خۆیان بە کەس بـەراورد ناکـەن و هەمیـشە لـە هەوڵی خۆ بەتواناکردن و گەیشتنن بە ئامانجەکانیان

Bruce Lee Words From A Master/ edited by John R.Little..forword by Robert Wolff. ١٩٩٨٦٧ / لاپەرە

وەك لە سەرەتادا ئاماژەمان پێکرد مەهاتما گاندی ئەو کەسایەتیەی کە بە بیرکردنەوەکانی ژیانی ملیۆنەها کەسی گۆری و سەربەخۆیی بۆ ولآتی هندستانی گەورە گەراندەوە و لە دەست بەریتانیا رزگاری کرد و ئەمرۆش دونیا سەری سورماوە لە ئاستی گەورەیی ئەم کەسایەتیەدا. لە کاتێکدا قوتابیەکی سەرەتایی بوو خشتەی لێکدانی بۆ لەبەر نەدەکرا و کاتێکیش هیندستانی هەژاند، وینستۆن چرچلی سەروك وەزیرانی زیرەکی بەریتانیای گەورە!!! بە مەهاتما گاندی دەوت پیاوە هەژارە نیوە رووت و پەتیەکە.[1]

بە دلنیایی سەرکەوتن و گەیشتن بە ژیری لێبرانی دەوێت مێژوو خۆی داوەری دەکات ئەوانەشی رێرەوی مێژوویان گۆریوە کەسانێك بوون کە بێ توانایی لە بە شێك یان جۆرێك لە زیرەکییەکەیان وای لێنەکردوون دەستبەرداری مێشکیان ببن هەربۆیە هەمیشە بەدوای جۆری زیرەکیەکەیاندا گەراون و پەرەیان بە تواناکانیان داوە

هوارد گاردنەر / تغییر ذهن ها

گۆڕان لە ژینگەدا

ژینگە و دەوروبەر گاریگەری دیار و بەرچاوی هەیە لە سەر ژیانی تاك و دیاریکردنی ئاست و جۆری زیرەکیەکەی ژینگەی لە بار، مرۆڤ بە شێوەیەکی مەدەنیانە پەروەردە دەکات و ڕۆڵی کاریگەری هەیە لە جیهانبینی مرۆڤدا.

یەکێك لە بنەڕەتی ترین بابەتەکان لە کاتی لێکۆڵینەوە و توێژینەوە لە سەر زیرەکی ، دەرخستنی ڕێژەی کاریگەری ژینگە و بۆماوەیە و دیاریکردنی ڕۆڵی هەریەکێکیانە لە بنیادی زیرەکیدا [1]

بۆ سەلماندنی کاریگەری ژینگە بنوارە ئەم نمونەیەی خوارەوە

لە هیندستان و لە ساڵی ١٩٢٠ دا منداڵێك لە نێو دارستاندا دۆزرایەوە کە خوو ڕەفتاری کێویانە بوو، دواتر لێکۆڵینەوە دەری خست کە لە گەڵ منداڵێکی تردا گورگێکی نێر و مێ بە خێوی کردبوون ؛ ئەم منداڵانە ناو نران ئامالا و

اصول روانشناسی عمومی/ دکتر سیروس عظیمي /فصل هفتم : هوش / لاپەڕە ٢٠٩

کامالا کـه دوای سـالێك یـەکێکیان دەمرێـت و ئـەوی تریـان بـۆ ماوەی هەشت ساڵ لە کلێسەدا پەروەردە دەکرێت

ئـەم منداڵانـە بـە هەرچـوار پـەلیان دەرۆیـشتن بـەڕێوە و گۆشتی کاڵیان لا پەسەند تر بوو لە گۆشتی لێنراو زیـاتر دڵیـان بە گیانەوەران دەکرایەوە تاوەکو مـرۆڤ. لـە جیـاتی قـسەکردن شەوان دەنگە دەنگ و نوزە نوزیان دەکرد

پاش هەشت ساڵ ژیان لە کەنیـسە و پـەروەردەکردن کـە زۆر شتی ژیانی ڕۆژانە فێربوو ئەم کچە تەمەنی گەشتە ١٦ ساڵ کە توانای ژیری و زیرەکیەکەی لە ئاستی منداڵێکی سێ ساڵاندا بوو.

بەداخــەوە ئــەمیش لــە مــانگی یــازدەی ســاڵی ١٩٢٩دا دەمرێت .[١]

هەمان سەرچاوەی پێشوو

ڕەخساندنی ژینگەی لە بار

زۆر کەس نارەزایی دەردەبڕن بەرامبەر بە و کۆمەڵگایەی تێیدا دەژین و بەدبەختیەکانی ژیانی خۆیان پەیوەست دەکەن بە ڕووداوەکان و کەسەکانی دەوروبەر یەکێك لە هۆکارەکان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە لەم ڕێیەوە دەیانەوێت خۆیان ئاسوودە بکەن و ئەوەی کە پێی دەڵێن هەڵە و تاوان بیخەنە سەر خەڵکانی تر.

ئەوروپاییەکان گاڵتە بە ئەمەریکیەکان دەکەن و دەڵێن هەر کات ئەمریکیەك هەڵەیەك بکات دەست بەجێ بەدوای کەسێکدا دەگەڕێت کە بیخاتە ملی[1]

لە ڕاستیدا ئەمە تەنها پەیوەست نیە بە ئەمریکیەکانەوە، تا ڕادەیەکی زۆر ئەم دیاردەیە لە کۆمەڵگای ئێمەشدا بەدی دەکرێت.

گەر بمانەوێت لە ژیانی خۆماندا گۆڕانکاری بکەین دەبێت لە ناخی خۆماندا بە دوای هەڵەکاندا بگەڕێن، چونکە لە ڕاستیدا خۆشمان بێ بەش نین لەو بەدبەختیانەی کەدێن بەسەرماندا،

---

1 انتۆنی رابینز

ئەمــــەش ڕێگــا چــارەیەکی باشـــە بــۆ دوبــارە نەبونــەوەی نەهامەتیەکانمان.

باوبـاپیران وتویانــە: گـەر جـاری یەکـەم تـوش بـوم خـوا خەتابارەکەم بگرێـت گـەر جـاری دوەم تـوش بـووم خـوا خـۆم بگرێت

گەر تاوەکو ئێـستا هۆکـاری دواکـەوتووی یـان نـەزانی و نارۆشـنبیریمان تـاوانی ژینگـە و دەوروبـەر بـووە ، خـۆ ئاینـدە هێشتا نەبوەتە ئێستە، پێویستە بەرپرسیاریەتی ژیانی خۆمـان بگرینــە ئەســتۆ ئەمــەش ســەرەتایی تــرین کارێکــە کــە مرۆڤــە سەرکەوتوەکان دەستیان پێ کردوە.

خۆت بهێنە پێش چاو لە دەساڵی ئایندەدا ئایا تـۆ لـە چ ئاستێکدایت؟

پێت خۆشە چی بزانیت؟ چی فێربوبیت؟

دڵنیابە تۆ لە ئێستاکەوە کە ژینگە و دەوروبـەرەکت ئـەم پەرتوکەی دەست خستوویت دڵت خۆش بێت کە تـۆش هاتیتـە ڕیزی ئەو تاکانەوە کە خوا منەتیان بەسەردا دەکـات بەتایبـەت کە گەیـشتوویتەتە دوایـەمین بەشـی ئـەم پەرتووکـە ، شـایەنی باسە زۆرینە ناخوێننەوە و ئامادەنین کەمترین پـارە بـۆ کـڕینی

پـەرتوكێك ببەخـشن لـە گـەڵ ئەوانەشـدا ، لێكۆڵینـەوە دەری خستوە كە لە سەدا دەی ئەوانەی كتێبێك دەكرن نایخوێننەوە.

وەك ئانتۆنی رۆبێنز لە كتێبە بەناوبانگەكەیدا باسی ژیانی خۆی دەكات دەڵێت كاتێك كـە بـە هەلیكۆپتـەرە تایبەتیەكـەی خـۆم سـەفەرم دەكـرد بـۆ ئـەوەی بـچم بـۆ ویلایـەتێكی تـر بـۆ پێـشكەش كردنـی سـیمینارێك دامـان بەسـەر شـوقەیەكدا كـە دەسـاڵ لـەوەو پـێش لـە وپـەڕی ژیـانێكی نـزم و بەدبەختیـدا دەژیام كەمێك راوەستام و جوان ڕوانیمە خوارەوە و بیرم لـەوە كردەوە كە دەساڵ چەند زۆرە بۆ ئەوەی مرۆڤ خۆی بگۆڕێت.

بـەڵێ برایـان ترەیـسی دەڵێـت   هـەر هەفتەیـەك كتێبێـك بخوێنەرەوە ئەوكات لە ساڵێكدا ٥٢ كتێب و لە دەساڵدا دەكاتە ٥٢٠كتێب.[١]

ئایا كەسێك سەبارەت بە هەر بابەتێك پێنج سەد پەرتووك بخوێنێتەوە چ گۆڕانكاریەك دەتوانێت دروست بكات؟

كەسایەتی بەناو بانگ و سەركەوتووی ئـەمریكی(ئـانتۆنی ڕۆبێنـز) كـە ژیـانی لـە و پـەڕی چەرمەسـەری و نـەزانی و بـێ

---

[١] برایان تریسی / فرمول نابغەها / ترجمە : محمد رچا ال یاسین چاپ دوم ١٣٨٠ / لاپەڕە٧٤

بڕوانامەیی و هەژاری دا دەبردەسەر بە هۆی خوێندنەوە وە بوو کە ئەمرۆکە گەیشتوەتە ئاستێك کە سیناتۆرەکانی ئەمریکا ،سەرۆکی ولاَتان ، پاڵەوانانی وەرزشی جیهانی و چەندەها کەسی تر ئەمرۆ ڕاوێژی پیَ دەکەن. خۆی دەڵێت: " پاش ئەوەی حەوت سەد پەرتووکم لە بارەی دەرونزانی خوێندەوە ، بڕیارم دا ژیانی خۆم بگۆڕم "

ئایا ئەمڕۆکە چ شتێك وەك کتێب لە ژینگەدا لە بارە؟ کتێبخانە گشتیەکان، کتێبخانە تایبەتیەکان، ئەو پەرتووکانەی کە لە بازاڕ، لە هەندیَ لە مالاَن ، لە نێو بارەگای پارت و ڕێکخراوەکان و زۆر شوێنی تردا بە دی دەکرێن، ئایا بەشێك نین لە هۆکارە ژینگەییەکان؟ ، بەلاَم جێگای ئاماژە پێدانە کە هۆکارێك هەیە و دەرونزانان ئامارەی پیَ ناکەن ،ئەویش کاریگەری حاڵەتێکی زەینیە لە خودی مرۆڤەکاندا دەتوانم بڵێم:

هۆکار و کاریگەریەکی تر هەیە لە سەرووی بۆماوە و ژینگەوە.

کە بە داخەوە ئەم پەرتوکە بچکۆلەیە بواری ڕونکردنەوە نادات.

ئەم هۆکاری سێهەمە[1] بریتیە لە توانایەتی (قابلیەتی) مێشکی مرۆڤ بۆ هەڵبژاردن لە سەرو کاریگەری بۆ ماوەیی و ژینگەییەوە و هەر ئەمەشە مرۆڤی ژێری پێگەشتوو دەخاتە ژێر بەرپرسیاریەتی لە کردەوەکانی و دەیخاتە بازنەی ڕاسپاردنەوە(تکلیف) هەرئەمەشە مرۆڤ دەکاتە ئەوەی شایەنی پاداشت بێت یان وەك تاوانبار سزا بدرێت.

لە لایەك خودی مرۆڤ بونەوەرێکی ئاڵۆزە و لە لایەکی ترەوە خاوەنی ئیرادە و ویستە لە گەڵ ئەوەشدا توانای بڕیاردانی هەیە و ئەو شتانەشی ئەو بڕیاریان لە سەر دەدات کۆمەڵە ئۆپشنێکن(خیارات) و جاری وەها هەیە هەموویان لێکچون لێرەدا گونجاو نیە بڵێین کاریگەری بۆ ماوە یان ژینگە پاڵپشت بووە بۆ هەڵبژاردنەکەمان بۆ نمونە

کەسێك کۆمەڵێك کاغەزی چون یەك لە بەردەمیدا دابنێ و پێی بڵێ با یەکێکیان بەرز کاتەوە، لێرەدا کەسەکە هەر یەکێك لەو کاغەزانە بەرز دەکاتەوە، وە بۆ چی ئەو کاغەزەی هەڵبژاردوە؟

---

[1] بەڵگەی زانستی و فەلسەفی و ئاینی هەیە کە هیوادارم بوار بڕەخسێت لە داهاتوودا بە شێوەیەکی زانستی و ئەکادیمی بیانخەمە ڕوو.

لێرەدا جگە لە توانای هەڵبژاردن کە مرۆڤ هەیەتی هیچ هۆکارێکی بۆ ماوە یان ژینگە لە پشت هەڵبژاردنی ئەو کاغەزە وە نیە.

ئەمە نمونەیەکی ئاسان و سادەیە بۆ سەلماندنی ئەوەی کە مرۆڤ خاوەنی ئارەزومەندی (أختیار) بوونی عەقڵ و ژیری لە مرۆڤدا کارێکی وەهای کردوە کە بەرپرس بین بەرامبەر بە هەڵبژاردنەکانمان وە مەرجی سەرەکی هەڵبژاردنی دروست بەکارهێنانی عەقڵ و توانا زەینەکان و ئاوەزو ژیریمانە.

کەواتە تۆی خوێنەر بەر پرسی لە ڕەخساندی هۆکاری ژینگەییش ، هەر بۆیە پێویستە بە دروست بونی هەستی بەرپرسیاریەتی بەرامبەر بە خۆت و ژینگە و کەسایەتیت ، دەست بکەیتە پلان دانان و دابەشکردنی کاتەکانت و سەرئەنجام ڕەخساندنی هەلی ژینگەیی، لەوانە :کێ بە دۆست هەڵدەبژێریت وەك پەندێکی ئینگلیزی دەڵێت

خزم بە نسیب و قەدەرە و هاوڕێ بە هەڵبژاردن

یان چ شتێك لە خۆت کۆ دەکەیتەوە وەرەقەی قومار یان پەرتووك

زۆر تـر کـات بـە چـیەوە دەبەیتـە سـەر: تەماشـای تەلەفزیۆن ،زنجیرە دۆبلاژ کراوەکان یان بەرنامـە فێرکاریـەکان وەیان ، وەرزش و کاری کۆمەلأیەتی.

لە دەوروبەرت بڕوانە لە چی ؟ کێ؟ بۆ ماوەی چەندێك؟

ئایا تـۆ و ئەوانـەی لـە بـەکارهێنانی مێشکیاندا جیـاوازن وەلأمەکانتان چۆنن لە بەرامبەر ئەو پرسیارانەوە.

داهێنـەر و بلیمەتـەکان بـیر لـە هێنانـە ئـارای شـتێك دەکەنـەوە کـە نیـە!! تـۆ گـەر ناتوانیـت و هـەر دەبێـت بیربکەیتەوە ،لەوانەی کەهەن، کەمێك ڕابمێنە و بزانـە زۆرتـرین کات بیر لە خۆت دەکەیتەوە یان خەڵکانی تر بیر لـە بابـەتێکی زانستی دەکەیتـەوە یـان شـتە ڕۆتینیـە دووبـارە بوەکـان بـیر لە...هتد.

هەوڵبـدە کـۆنترۆل بگەڕێنیتـەوە بـۆ ژیانـت، یاسـایەکی خواییە تا خۆت نەگۆڕیت بەتەمای گۆڕان مەبە:

ان الله لایغییر مابقوم حتی یغییر ما با انفسهم

دوایەمین وتە لەم سەرەتایەدا

لە ڕاستی دا سەرەتا کە دەستم کرد بەم نوسینە دەم ویست لە سەد پەڕە زیاتر نەبێت بەڵام هەندێ بابەت کە بۆ ژمارەکانی ئایندە نەدەگونجا، ناچاری دەکردم ئامـاژەی پێبکەم ، لێرەدا داوای لێبوردن لە کەم و کوڕیەکانی ئەم پەرتووکە گچکەیە دەکەم.

ئەم پەرتووکە سەرەتایەکە بۆ زنجیرەی بەهێزکردنی مێشك و ستراتیژیەتەکانی فێربوون

نوسینی ژمارەکانی تری ئەم زنجیرەیەم زیاتر بەپێویست زانی تاوەکو ئەوەی لە سەر ئەم بابەتە زیاتر بنوسم هیوادارم خوێنەران سەرنج و ڕەخنە و پێشنیارەکانیان بۆمان ڕەوانە بکەن تاوەکو بتوانین ژمارەکانی داهاتوو بە شێوەی تۆکمەتر و گونجاو تر بخەینە بەر دەستیان.

لە ژمارەکانی ئاینده دا، ئەم بابەتانەی خوارەوە دەخرێنە ڕوو:

ناسینی مێشك و بەشەکانی و چۆنیەتی بەکارهێنانیان

ڕێگاکانی بەهێزکردنی یادگە و چارەسەری لە بیرچوونەوە

ڕەوشەکانی فێربوونی خێرا و سەرکەوتوو

ستراتیژیەتەکانی فێربوون لەوانە ستراتیژیەتی فێربوونی زمانە بیانیەکان و ستراتیژیەتی فێربونی زانستە جیاوازەکان

چەند بابەتی تر وەك داهێنانکاری و تەرکیز و خوێندنەوەی مۆدێرن و تێڕامان...هتد. کە هیوادارین بتوانین لە ئایندەیەکی نزیك دا بلاۆبکرێنەوە.

ئاوات نصرالله

٠٧٧٠١٩٢١٢٠٥

awat.twana@yahoo.com

سەرچاوەکان

سەرچاوە کوردیەکان:

١- د.کریم شریف قەرەچەتانی / سایکۆلۆژیای گشتی / لاپەڕە ٢٧٨

٢- یوسف عوسمان حەمەد/ دەرونزانی – وتار–لێکۆڵینەوە– شیکردنەوە/ چاپی یەکەم

٣- هیسەر سامپسن و سین مایەر / مێشکت بناسە و بەکاری بێنە / وەرگێڕانی ئاوات نصرالله

٤- فرانگ س–کاپرێز/ دەرونزانی و ڕەفتار بۆ بەرەولوتکەی کامەرانی/ وەرگێڕانی سۆران خورماڵی / لاپەڕە ١٢٠

٥- ئاوات نصرالله / دەروازەکانی خۆناسی و کەسایەتی / گۆڤاری هەڵەبجە/ژمارە ٩/ لاپەڕە ١١٦

٦- صمد محمد ئاسیایی/ خێراخوێندنەوە و بەهێزکردنی مێشك وەرگێڕانی ئاوات نصرالله

سەرچاوە عەرەبیەکان:

قوران الكريم

٧- لندال دافيدوف / مدخل علم النفس – الفصل الثاني عشر- الذكاء و الابتكارية

٨- الشخصية بين النجاح و الفشل / عباس مهدي البلداوي /مقدمة بقلم :الدكتۆر علي وردي

٩- **نصري خضر الطرزي** / استخدم عقلك

١٠- **هوارد گاردنر / الذكاء المتعدد**

١١- خلاصة في المنطق

١٢- د.مأمون مبيض/ الذكاء العاطفي/ المكتب الاسلامي

سەرچاوە فارسیەکان

١٣- دائره‌المعارف روانشناسی و روانکاوی

١٤- برایان تریسی / فرمول نابغه‌ها / ترجمه محمد رچا ال یاسین
چاپ دوم ١٣٨٠

١٥- حافظه کامل / جوان مینینگر / ترجمه فرهاد تقی پور

١٦- خیریه بیکرحائری زاده – لیلی محمد حسین / تفکر خلاق و حل
خلاقانه مسئله

١٧- یادگیری بی تلاش / دیانا بیور / مترجم محمد رچا ال یاسین /
چاپ اول بهمن ١٣٧٥

١٨- دكتر سيروس عظيمي /اصول روانشناسي عمومي\فصل
هفتم /هوش /

١٩- هوارد طاردنقر / تغيير ذهن ها

٢٠- دکتر میر محمد سید عباس زاده / کودکان تیز هوش

٢١- یادگیری بی تلاش تالیف دیانا بیور ، مترجم : محمد رضا ال
یاسین

٢٢- صمد محمد اسیای / تندخوانی و تقویت حافظة

٢٣- ١ جادوی کامیابی (١) فرایند تغییر / مولف ریچارد بندلر
ویراستار ئەندریاس، ترجمه هومن مجردزاده کرمانی

٢٤- ئێرنست دیمنه / هنر فکر کردن.

٢٥- هیپنوتیزم کابوك

٢٦- شاكتی گواین / تجسم خلاق

٢٧- روانشناسی خودپنداری / ماكسول مالتز/مترجم:احمد تقی پور

٢٨- خودهیپنوتیزم/ صمد ولیزاده

٢٩- بسوی كامیابی ٢ دیدار باسرنوشت / انتونی رابینز / ترجمه مهدی مجرد زاده كرمانی

٣٠- نیروی عظیم درونی را فعال كنیم/ انتوني رابينز

٣١- جێری ڕیچاردسن ، معجزه ارتباط و ان ال پی ، مترجم : مهدی قراچەداغی

٣٢- اصول روانشناسي عمومي/ دكتر سيروس عظيمي /فصل هفتم هوش / لاپەڕە ٢٠٩

سەرچاوە ئینگلیزیەکان

٣٣- Philip Carter and Ken Russel ٢٠٠٢ \ Maximize your brain power

٣٤- Napoleon Hill\ How to overcome Failure and achieve success

٣٥- NLP Workbook \ Joseph O،Connor

٣٦- Microsoft Student with Encarta Premium ٢٠٠٧ DVD\intelligence

٣٧- Intelligence Wikipedia، the free encyclopedia.htm

٣٨- OXFORD Advanced Learners DICTIONARY/ ٢٠٠٠

٣٩- Microsoft Student with Encarta Premium ٢٠٠٧ DVD\ Intelligence\ Early Tests

٤٠- Patricia M. Wallace—Jeffrey H. Goldstein، An Introduction to Psychology ٢٤٥

٤١- Théodore Simon Alfred Binet - Wikipedia، the free encyclopedia.htm

٤٢- Theory of multiple intellegince-Wikipedia، the free encyclopedia

٤٣- Richard Bandler: Using you brain for a change

٤٤- Senses A REPORT FROM T H E HOWARD H U G H E S MEDICAL

INSTITUTE© ١٩٩٥ Howard Hughes Medical Institute

٤٥- Paul scheele، M.A \ Photo reading whole mind system

٤٦- Remez Sasson ، Consciousness And Success. Page\٢٩ © Copyright Remez Sasson ٢٠٠٢

٤٧- Joseph O` Connor & John Seymour \Training with NLP

٤٨- Microsoft student with Encarta Premium ٢٠٠٧ DVD/ Psychoneuroimmunology

٤٩- Words From A Master/ Bruce Lee edited by John R.Little forword by Robert Wolff. ١٩٩٨

٥٠- Heather Thompson & Sean Maguire \ MIND YOUR HEAD Get to Know Your Brain and how to learn